EL SENDERO INTERIOR

ZAHI

EL SENDERO INTERIOR

Santuarios.com

TERCERA EDICION
Julio 2000

EDICION Y DIAGRAMACION
Santuarios.com

Derechos reservados por el autor. Escrito por Zahi.

Este libro se consigue en www.santuarios.com

Bogotá - Colombia

INDICE

INTRODUCCIÓN..... 5
BIENVENIDO A ESTE HOGAR..... 6
ANTES DE ENTRAR AL HOGAR..... 7

PRIMER DIA:
LA SALA..... 9
LA RESPIRACION..... 12
EJERCICIO DEL PRIMER DIA 17

SEGUNDO DIA:
EL COMEDOR Y EL ESTUDIO 19
LA CONCENTRACIÓN 21
CONCENTRACION DURANTE LA
MEDITACIÓN 24
EJERCICIO DEL SEGUNDO DÍA 26

TERCER DÍA:
EL GIMNASIO 29
LA RELAJACIÓN..... 38
EJERCICIO DEL TERCER DÍA 42

CUARTO DÍA:
LA PLANTA ALTA..... 46
RECOMENDACIONES PARA
PRACTICAR LA MEDITACIÓN 49
TIPOS DE MEDITACIÓN 52
EJERCICIO DEL CUARTO DÍA 54

QUINTO DÍA:
RECOMENDACIONES FINALES 58
RECOMENDACIONES FINALES 59
EJERCICIO DEL QUINTO DÍA 63

INTRODUCCIÓN

La meditación es una ciencia re-descubierta en Occidente. En la antigüedad la meditación estaba vedada a la mayoría de las personas y esta instrucción se le daba sólo a algunos elegidos. Hoy en día, la meditación es una herramienta práctica para cualquier persona. Ella posibilita controlar el estrés, sentirse lleno de paz y tranquilidad, y lo mas importante, permite lograr una autotransformación. La meditación es **El Sendero Interior** que nos conduce a ese lugar dentro de nosotros mismos donde están todas las respuestas.

Algunas personas piensan que meditar es aislarse del mundo, entrar en un estado de inconsciencia temporal, o es una técnica de autohipnosis. La meditación NO es eso, es el estado de conciencia máximo que nos permite captar lo que ocurre a nuestro alrededor y en nosotros mismos. Usted notará cómo al comenzar con los ejercicios de meditación, su sensibilidad aumentará, usted será consciente de todo lo que ocurra a su alrededor y estará viviendo "el aquí y el ahora". Alguien que medita está más atento queuna persona que aparentemente esté despierta. Muchas personas viven dormidas. Se duerme cuando nuestra mente nos maneja y NO somos nosotros quienes la manejamos. Se está dormido cuando tratamos de cambiar un pasado inmutable o cuando pretendemos adelantar un futuro que no ha llegado. Ni el pasado ni el futuro existen. Por un momento recuerde lo que pasó ayer…, sí, todo lo que usted vivió, aprendió o dejó de aprender ayer… Bueno, eso ya no existe, no puede cambiarse. Ahora piense en lo que pasará mañana o el año entrante…, ¿está seguro que eso pasará? El futuro no existe, pues aún no ha llegado. Sólo existe el presente, solo existe este preciso instante en que usted está leyendo estas líneas. Lo que hacemos aquí y ahora, en el presente, es lo que crea el futuro. El mañana solo es una consecuencia del hoy. Si usted hace hoy un gran cambio en sí mismo, su resultado se verá mañana. ¡Despierte! Viva el presente, es lo único que realmente existe.

Aquí aprenderá en forma práctica cómo comenzar a despertar a través de ejercicios de respiración, concentración, relajación y meditación. Esto se da con un enfoque occidental. Algunas personas asocian la meditación con alguna técnica o religión oriental. La meditación no es eso, es simplemente una herramienta para el desarrollo interior que se expande hacia un desarrollo de la humanidad. Se ha venido usando principalmente en Oriente; hoy en día se utiliza en todo el mundo.

Un nuevo mundo está naciendo. Algunas veces escuchamos los lamentos de este parto; esto indica que la humanidad renovada inicia su nuevo camino. La meditación es el camino del desarrollo de ese nuevo mundo.

Usted no es un ser aislado. Usted hace parte de un planeta. Usted es una célula de este organismo viviente que llamamos Tierra. Lo que usted haga, influencia a los demás. Usted tiene la gran oportunidad de cambiar el mundo, y quizás no lo ha notado. Usted puede cambiar su mundo interior, luego el planeta mismo comenzará a cambiar. Si las células de un cuerpo están sanas, el cuerpo estará sano. Si los seres humanos cambiamos, habremos cambiado al planeta y el universo mismo se sentirá orgulloso de nosotros.

Este no es un libro. Esta es una guía práctica para aprender a meditar. Esta es la oportunidad de tomarse unas vacaciones de cinco días para visitar un lugar imaginario, en la casa del mejor de sus amigos. Imagine este hogar, situado en un lugar natural, entre las montañas o frente al mar.

Este recorrido debe hacerse día tras día. Para cada uno de ellos se darán ejercicios para practicar hasta la siguiente sesión. No pretenda hacer todo el recorrido en poco tiempo; eso no le ayudará. No se trata de llegar a una meta, se trata de recorrer un camino. Recórralo al ritmo adecuado y disfrute cada instante.

Entonces, si usted acepta tener estas vacaciones, permítanos decirle esto…

BIENVENIDO A ESTE HOGAR

Aquí se le darán herramientas para el control del estrés, para mejorar su salud y para estar más consciente del aquí y el ahora. En este hogar podrá verse a sí mismo y esto le permitirá ser mejor cada día..

ANTES DE ENTRAR EN EL HOGAR

Algunas veces quisiéramos cambiar el mundo subiendo a la montaña más alta, llegando al sitio más lejano, haciendo algo espectacular o, quizás, simplemente, transformando las circunstancias en que vivimos o viven nuestros amigos y familiares. Este viaje no es hacia afuera. Es un viaje interior que le permitirá descubrir que cambiando uno mismo se cambia el mundo. El cambio interior se proyecta hacia el exterior en forma natural. Usted es el centro de su mundo, por lo tanto, usted puede cambiarlo.

En este lugar usted aprenderá a meditar. Es una técnica de meditación sencilla, sin misterios y muy práctica. Para lograrlo, se le recomienda recorrer todas las habitaciones de esta casa. No puede usted llegar a la alcoba donde se sienta más cómodo, sin antes entrar por la puerta principal y quizás ascender por la escalera. Por lo tanto, disfrute visitando día tras día este hogar, donde se le darán herramientas prácticas para el control del estrés, para mejorar su estado de salud y para observarse a sí mismo, como contemplándose ante un espejo. Todo esto le ayudará a ser mejor cada día, y así lograr un estado de paz interior que le llevará a sentirse mejor, ser más eficiente y ayudar a este planeta.

En este recorrido usted descubrirá un enfoque occidental de la meditación. Se dará cuenta de que meditar no es alejarse del mundo o acceder a un estado de inconsciencia o fantasía. Por el contrario, meditar es estar en el mundo, un mundo más placentero. Meditar es estar consciente de la realidad.

Usted notará cómo se tiene mucha más sensibilidad y capacidad de percibir el mundo exterior. Aquí no hablaremos de religiones, ideologías o doctrinas de tipo espiritual. Esto tiene que ver con descubrir el mundo interior y este mundo interior tiene aspectos mentales, sentimentales y espirituales.

A medida que va haciendo el recorrido por la casa, se le darán herramientas, y luego se le sugerirá un ejercicio práctico, para que usted mismo descubra lo que aquí se dice. Este es un curso teórico-práctico. Se le sugiere tomarse una semana para realizarlo. Si usted lee este manual en una tarde, usted no habrá hecho lo correcto. Cada día tendrá una instrucción y una práctica. La práctica puede hacerse en la noche antes de acostarse o en la mañana, luego de la ducha y antes del desayuno. Tómese una semana para usted mismo.

Dese un descanso mental y explore este hogar. Luego de esta semana usted podrá

decidir cuáles de las herramientas dadas aquí le han servido más y seguirá usando en su vida. Este recorrido de una semana requiere que usted piense diferente. Al finalizar la semana usted decidirá si desea volver a la misma forma de pensar, como lo viene haciendo actualmente. Se le sugiere tener pensamientos de alegría y mente positiva. Piense que al entrar en este hogar, usted encontrará un ambiente cálido y amoroso, como si entrara en la casa del mejor de sus amigos, quizás en una cabaña en las montañas o en un hermoso chalé frente al mar. La mente positiva es fundamental; para lograrlo, debe rechazar todo sentimiento de culpa, autocrítica o rencor. Cuando uno de estos sentimientos venga a su mente, simplemente rechácelo y no lo deje entrar. Piense que esos pensamientos no son suyos. Imagine esos sentimientos negativos como pesados abrigos que usted debe dejar colgados en el ropero, a la entrada. Allí estarán y usted no los necesitará mientras esté dentro de este hogar. No se le permite entrar con ellos. Cuando finalice su viaje de una semana por esta casa, al salir, y si lo desea, puede volver a ponerse su abrigo de la autocrítica, o la bufanda de la frustración o todo lo que haya dejado al entrar. Sin embargo, le aseguramos que cuando haya finalizado este recorrido quizás ya no los necesite, y notará cómo es de agradable vivir sin esas pesadas vestiduras. Si lo desea, la casa tiene una chimenea donde puede quemarlos, pero no podemos forzarlo a ello, pues es su propia decisión.

Bueno, pues si está listo, BIENVENIDO a este hogar. Puede dejar sus pesadas vestiduras en el ropero de la entrada. Siga y siéntese en la sala. Ya lo atendemos.

PRIMER DÍA: LA SALA

El día de hoy le sugerimos entrar en la sala. Aquí puede sentarse para que tengamos una conversación. Es un tema de reflexión. ¿Es usted padre o madre de familia? ¿Sí? ¿No? Esto no es muy importante por ahora. Usted puede imaginar lo que sería ser padre o madre sin tener que vivirlo plenamente. Imagínese que usted tiene una hermosa familia con cuatro hijos. Tan sólo imagínelo. Son cuatro hermosas, pequeñas y sorprendentes criaturas.

Cada uno de sus cuatro hijos tiene sentimientos y temperamentos diferentes. Cada uno posee gustos diferentes. Uno de ellos será de un temperamento fuerte, otra será más sensible y sentimental. A uno de ellos le gustará el fútbol, otra querrá jugar con muñecas. A otro le gustan los dulces y otra será muy retraída y preferirá la soledad. Si usted desea tener un hogar en armonía, deberá saber educar a sus hijos. Tendrá que ser justo con ellos y darle a cada uno lo que merece. Deberá conocerlos y saberlos llevar con sicología, esa que usted conoce por naturaleza.

¿Qué sucedería con su familia si usted le da mucho más a uno de ellos? Lo lleva al cine, al circo, le regala lo que le pide, come todas las golosinas que desea porque usted se las da. ¿Y qué pasaría si a uno o más de sus hijos los pone en un segundo

plano, los deja aislados, no los consiente, no los escucha? Usted llega muy cansado de su trabajo y los pasa por alto. En su cumpleaños les da cualquier obsequio por cumplir un compromiso, pero no lo hace con verdadero amor.

¿Qué pasaría si usted tiene un hogar manejado con injusticia? Seguramente sus hijos olvidados comenzarán a sentirse mal. Ellos llamarán la atención a través de su rebeldía. Usted querrá que coman algo, y ellos lo arrojarán al suelo. Les dará un juguete y ellos lo romperán. Quizás hasta lleguen a enfermar. ¿Qué sucedería con el hijo que usted prefiere y consiente exageradamente? Él será un niño mal educado. Le exigirá cada vez más y más. No entenderá por qué a veces usted no responde positivamente a sus caprichos. En resumen, este hogar sería el caos. No habría armonía.

Quizás usted en la realidad no sea padre o madre de familia e ignore esto. Quizás usted nunca ha pensado en tener hijos, y no cree que llegue a enfrentarse a la tarea de convivir con cuatro hermosos hijos. Bueno, déjeme decirle que usted ya es padre o madre de familia. Lo es desde el momento en que llegó a este mundo. Lo es, y tal vez no se ha dado cuenta de ello. Usted ya tiene cuatro hijos y quizás no tiene conciencia de esta situación. Probablemente a uno de sus hijos le ha dado todo y a los otros los ha ignorado, como si no existieran.

Déjeme presentarle a sus hijos, esto son:

- Primer hijo: Aspecto Físico
- Segundo hijo: Aspecto Emocional
- Tercer hijo: Aspecto Intelectual
- Cuarto hijo: Aspecto Espiritual

Aspecto Físico

Si a este niño usted no lo cuida, usted no tendrá buena salud. Si le da de comer todo lo que el a veces quiere, así no sea saludable, seguramente lo enfermará. Personas que **no** cuidan este aspecto sufren de problemas de salud, son débiles y enfermizos. ¿Cuántas veces lleva usted a su hijo a trotar, a hacer ejercicio o al gimnasio? ¿Lo alimenta con comida saludable? ¿Siente que lo ama a pesar de no ser perfecto?

Aspecto Emocional

¿Realmente si la ama? Esta es una niña muy dulce y tierna que hay que consentir también. ¿Le da lo que ella necesita? ¿La deja ver un hermoso atardecer? ¿O las estrellas? ¿La deja deleitarse observando otros niños y su dulzura? Personas que olvidan este aspecto, dando más importancia al físico o al intelectual, sufren de problemas sentimentales profundos. Sus relaciones afectivas son difíciles. Para alimentar a esta niña se recomienda desarrollar los aspectos emocionales, como cuidar niños, enamorarse, disfrutar de un hermoso cuadro, amar a la naturaleza y a todas sus criaturas. Este aspecto está muy ligado a lo que sucede en nuestro hemisferio cerebral derecho, el cual maneja más la intuición que la lógica.

Aspecto Intelectual

Muchas personas en Occidente y que trabajan en importantes empresas, le dedican toda la atención a este hijo. Él es lógico y calculador. Lo cuidamos mucho cuando estudiamos, hacemos una carrera universitaria, nos desarrollamos en nuestra empresa escalando posiciones de más visibilidad y responsabilidad. Si lo descuidamos, si nunca nos interesamos en estos temas intelectuales, nuestra mente no entenderá la razón de muchas cosas que suceden a nuestro alrededor; nos faltará la capacidad de concentrarnos y controlar nuestra mente. Personas que no alimentan este aspecto se sienten desadaptadas en el mundo occidental, el cual le otorga demasiada importancia. El hemisferio izquierdo de nuestro cerebro maneja este aspecto a través de la lógica y el razonamiento.

Aspecto Espiritual

Esta es una de las hijas más olvidadas. Se le deja en un rincón, pues no es muy visible o no se hace notar con frecuencia. Sin embargo, esta hija nos da una visión diferente del mundo y de la existencia. El aspecto espiritual no necesariamente tiene que ver con religión. Es el aspecto que nos lleva a entender que el mundo no es sólo lo que vemos o sentimos. Esta hija nos permite liberarnos de nuestras ataduras a la materia, liberarnos del TENER y el HACER. Este hija nos centra en el SER. Esta hija nos quita el temor de la muerte y por lo tanto podremos vivir al vivir. Personas que descuidan este aspecto, algunas veces caen en angustias existenciales luego de una severa enfermedad, o de la muerte de un ser querido.

Como usted tiene estos hijos y ahora sabe que debe cuidarlos, quizás esté preguntándose, bueno, entonces, ¿quien soy yo? Le respondo que usted es el padre o la madre de ellos. Usted no es esa materia o cuerpo físico que observa todos los días

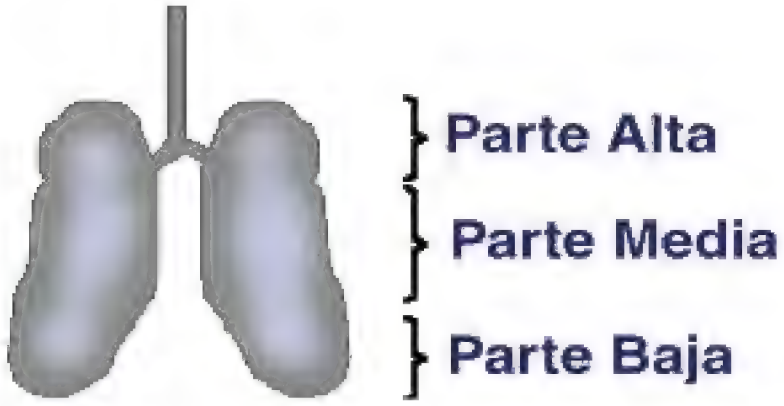
en el espejo, ese es sólo uno de sus hijos. Ni siquiera usted es sus pensamientos o ideas, ni su concepto de Dios o del universo. Usted es más que eso. En esta casa podrá verse a sí mismo. Reconocer a ese padre o madre que usted es, y se dará cuenta de que es más perfecto de lo que había imaginado. Ahora usted sabe cómo manejar su verdadera familia.

Lo invito a que nos acerquemos a esta ventana y la abramos, para que entre el aire fresco y natural del jardín y para enseñarle algo muy importante. Algo que le servirá de herramienta básica para manejar mejor su familia interior. Quiero presentarle la respiración. Con ella logrará cambios extraordinarios en poco tiempo. Con ella su mente será más positiva y se sentirá más consciente y feliz. Algunas veces sus pensamientos negativos son producto de una mala oxigenación de su cerebro. Pesadillas que pueden presentarse por las noches en su sueño, son producidas por una mala respiración. El estrés puede disminuirse respirando bien. Es bueno tener una pequeña dosis de estrés, o mejor dicho, de estímulo para realizar alguna tarea. Es buena una dosis menor que nos permite ser eficiente, veloces y certeros; pero el estrés en dosis mayores produce daños en su cuerpo.

Piense que en realidad el mundo no es como usted lo percibe. Usted tiene filtros que le permiten verlo de alguna forma o color. Al respirar, estos filtros se hacen más transparentes y usted ve el mundo mejor. Esta es la razón por la cual si usted cambia, el mundo cambia; no es que el mundo cambie, sino la percepción que usted tiene de él. Bueno, abramos la ventana, sintamos el aroma de las flores del jardín, escuchemos la brisa que sopla en las plantas y veamos cómo es esta herramienta.

LA RESPIRACIÓN

Nuestros pulmones tienen tres zonas:

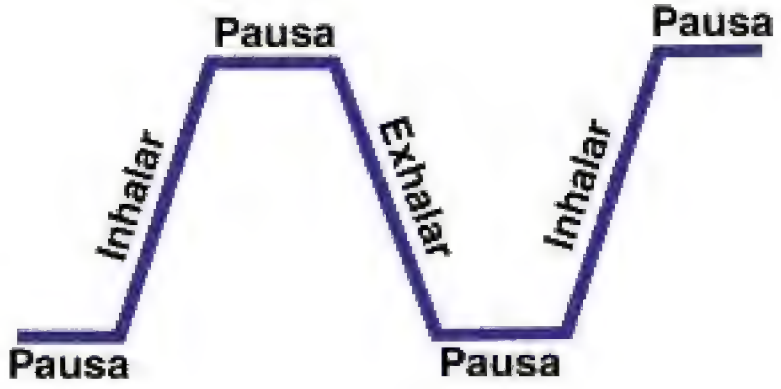


En **Occidente** usamos más la parte media. Estamos acostumbrados a respirar expandiendo y contrayendo el pecho. Al tomar aire inflamos el pecho contrayendo al mismo tiempo el abdomen. En Occidente es un orgullo tener un abdomen pequeño y un pecho grande. Usamos cinturones apretados o fajas para reducirlo. Algunas personas, en casos extremos, mantienen el pecho inflado, como queriendo indicar que sus músculos pectorales están bien desarrollados, pero al hacerlo, su respiración es más difícil.

En **Oriente** se respira inflando el abdomen al tomar aire (al contrario de encogerlo), y se encoge al botar el aire. En Oriente es un orgullo tener un abdomen abultado. La imagen de Buda que conocemos es la de un señor con un abdomen grande, pero esto no es síntoma de gordura, sino que representa a alguien que maneja bien su respiración.

¿Cuál es la forma correcta de respirar? Bueno, le vamos a enseñar una forma que usa toda la capacidad pulmonar, no sólo la parte media, sino la parte baja y la superior.

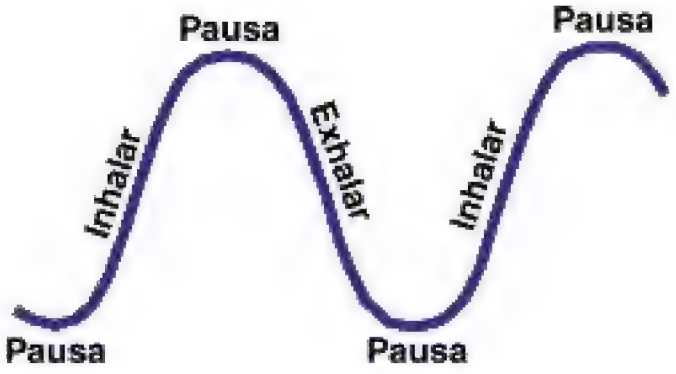
Vamos a respirar como lo hacen en Oriente. Ponga su mano sobre el abdomen. Ínflelo mientras llena sus pulmones. Sienta como su mano se aleja de su cuerpo al inflarse la parte baja de su tronco. Al hacerlo, los pulmones se expanden hacia abajo. Luego de que haya tomado aire inflando el abdomen, retengalo por unos segundos y luego exhale encogiendo el abdomen. En todo momento la respiración se hace por la nariz. Luego ya no necesitará poner su mano sobre el abdomen. Ahora repita el mismo ejercicio, pero al lograr inflar todo el abdomen, y sin botar el aire, expanda ligeramente el pecho. Después retenga el aire por unos segundos. Contraiga el pecho y contraiga luego el abdomen. Cuando haya exhalado todo el aire, haga una pausa de unos segundos. Repita el mismo ejercicio. Inhale inflando el abdomen, luego inflando suavemente el pecho y ahora siga inhalando elevando ligeramente los hombros (de 1 a 2 centímetros). Retenga el aire. Descienda los hombros a su posición natural, contraiga el pecho, contraiga el abdomen y haga una pausa. Al principio el ejercicio parecerá algo como:



Al comienzo, si no está acostumbrado a esta forma de respirar, le parecerá difícil hacerlo. Si practica con frecuencia, se volverá algo automático y natural en usted. Si usted maneja vehículos, recordará cómo al principio usted estaba demasiado pendiente de hacer el cambio, oprimir el embrague, oprimir el acelerador y estar listo a frenar. Luego de manejar así, eso se transforma en una actividad inconsciente y usted puede ir al mismo tiempo manejando y sosteniendo alguna conversación, sin ser consciente de cuándo oprime el freno o cómo hace un cambio de velocidad, etc.

Si usted siente un poco de mareo, quiere decir que lo está haciendo muy rápido. Si siente mareo o alguna incomodidad, simplemente dígase a usted mismo "voy a detener el ejercicio", respire normalmente y practíquelo luego de unos minutos de descanso.

Con el tiempo, el ejercicio de respiración fluye de una manera natural y se parece más a esto:



El tiempo que tarda entre cada respiración, es decir, el tiempo de inhalar, pausa, exhalar, pausa, es el periodo de respiración. Cada ciclo de estos lo llamaremos una respiración.

En Occidente, una persona normal tiene unas 20 a 25 respiraciones por minuto, o sea, un periodo entre 2 a 3 segundos por respiración. Al respirar así de rápido, el bióxido de carbono que está exhalando lo está inhalando inmediatamente. En este corto período no puede darles tiempo a sus pulmones de llenarse adecuadamente de oxígeno. Al ser rápida la respiración, no habrá pausa y no dará tiempo para que se haga el intercambio bioquímico en sus pulmones.

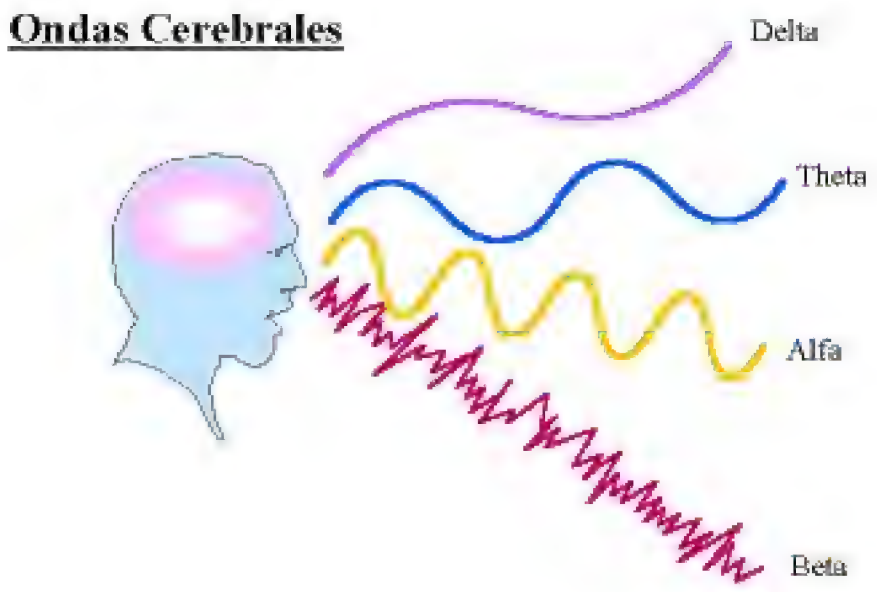
En estado de vigilia, una respiración adecuada en la forma como se ha enseñado, debe llevarse a un ritmo de unas seis respiraciones por minuto. En estado de meditación se alcanzan cuatro respiraciones por minuto. En meditaciones profundas se reduce aún más el período de respiración. En sus meditaciones los yoguis manejan una

respiración por minuto. La respiración profunda, lenta, pausada y rítmica, debe ser algo natural en nosotros. No sólo se practica en la relajación o la meditación, sino que será parte de la vida diaria.

Se sugiere hacer este tipo de respiración de ahora en adelante. Recordar este ejercicio y llevarlo a cabo en todo momento. Obsérvese antes de hacerlo. Escuche sus pensamientos y véalos. Hacer el ejercicio y notar la diferencia.

Si tiene algún nivel alto de estrés, practíquelo y detecte las diferencias que marca en usted

¿Qué hace este ejercicio en nuestra mente? Permítanos mostrarle un diagrama que indica cómo funcionan las ondas cerebrales.



Imagine que en un salón hay varias personas. Si todas ellas cantan al mismo tiempo diferentes melodías o hablan distintos temas, alguien que esté fuera del salón escuchará un ruido continuo e inarmónico. Si todas las personas dentro del salón se ponen de acuerdo, y entonan una única canción, alguien fuera del salón escuchará un sonido armónico y rítmico. Lo mismo sucede con nuestro cerebro. Si una parte de su cerebro está interesada en este libro que usted está leyendo ahora, al mismo tiempo otra parte de su cerebro se halla preocupada por aquello que deberá hacer más tarde, otra parte se encuentra, por ejemplo, pensando en lo que sucedió el día de ayer, y otras partes en distintos temas de pensamiento, consciente o inconsciente, lo que su cerebro

indicará será una onda inarmónica. Por el contrario, si usted está concentrado en este libro y en el recorrido por este hogar que le presentamos, si usted está viviendo **el aquí y el ahora,** sus ondas cerebrales serán armónicas, pausadas y rítmicas.

Al hacer un electroencefalograma, pueden observarse en nuestro cerebro varias ondas. Si estamos en estado normal de vigilia, aparecerán las ondas Beta con mucha intensidad. Estas muestran la gran cantidad de estímulos internos que maneja nuestro cerebro.

Si usted mantiene la respiración rítmica y profunda que se ha enseñado, usted tendrá ondas tipo Alfa. Los científicos han encontrado que una persona en estado Alfa es más perceptiva y aprende a una velocidad mayor.

Como no se tiene agitación interna, la información entra y es procesada rápidamente sin encontrarse con muchas ideas o preconceptos, siendo filtrada correctamente, pero no retenida inútilmente por mucho tiempo.

Al entrar en estado de relajación y meditación (en la planta alta de esta casa veremos qué significa esto), una persona tiene ondas tipo Theta. Personas en estados profundos de meditación llegan al nivel mental Delta.

Hay que aclarar que una persona en estado de meditación no está dormida o inconsciente. Por el contrario, es mucho mas sensible y consciente. Puede decirse que una persona que se halle meditando está mas despierta que otra que se encuentre en estado de vigilia. Es tan sensible y consciente, que comienza a percibir realidades del mundo interior que quizás nunca antes había percibido.

Con la respiración hemos completado la primera parte de este recorrido. Por eso, se le invita a hacer el ejercicio del día de hoy. Puede practicarse en la noche antes de dormir o en la mañana antes del desayuno y luego de la ducha, ojalá sin haber comido nada dos horas antes. Este ejercicio permite realizar respiraciones profundas y lo hará sentirse muy relajado, tranquilo y feliz. El ejercicio consiste en hacer la respiración ya enseñada, más la visualización de un paisaje natural, frente al océano.

Adicionalmente, practique el ejercicio de respiración en todo momento durante el día, y durante todos los días de esta semana. Escoja 10 minutos cada dos horas, y practíquelo; podrá notar las diferencias. Puede respirar de esta manera mientras esté realizando cualquier actividad. Recuerde que si siente mareo o alguna incomodidad, debe suspenderlo temporalmente; quizás lo esté haciendo demasiado rápido.

EJERCICIO DEL PRIMER DÍA

ANTES DEL EJERCICIO

Hágalo sin haber comido dos horas antes. Puede haber tomado agua. No se recomienda hacerlo habiendo ingerido algún estimulante como el té, café o cigarrillo.

Obsérvese a usted mismo. Escuche sus pensamiento. Perciba el estado de ánimo que tiene antes del ejercicio. ¿Está cansado? ¿Feliz? ¿Triste? ¿Cómo se siente?

DURANTE EL EJERCICIO

Lea estas instrucciones y luego practíquelo con los ojos cerrados y una música suave, que induzca al descanso. Con la espalda recta y vertical, sentado cómodamente.

Imagínese que usted está caminando por una playa, frente al océano. Sienta la brisa sobre su rostro. Respire el aire fresco. Sienta el contacto de la arena con sus pies descalzos y cómo las olas traen un poco de agua que los cubre hasta los tobillos. Siéntese sobre la arena en un lugar seco, frente al mar.

Observe el océano infinito. El Sol está en el horizonte y el cielo brilla con bellos tonos pastel.

Escuche el sonido de las olas que van y vienen. Cuando la ola venga hacia usted, inhale. El agua sube por la playa y llega a un punto máximo. Allí el agua es absorbida por la arena. En ese momento haga la pausa respiratoria.

Cuando la ola regrese hacia el mar, exhale. Antes de venir la nueva ola, retenga el aire haciendo una pausa. Vea cómo otra ola viene nuevamente, con su sonido característico. De nuevo inhale cuando la ola se acerque, retenga, exhale cuando se aleje y retenga el aire antes de venir otra ola.

Maneje el océano a su propio ritmo respiratorio. Haga que las olas vayan y vengan al ritmo que respira. El océano oscila a su propio ritmo. Usted es ese océano.

Manténgase haciendo este ejercicio por unos 10 minutos. Al finalizar, tome conciencia del sitio donde está sentado, el día y la hora.

Mueva los dedos de sus manos para activar esa zona de su cuerpo. Mueva los dedos de sus pies. Abra lentamente sus ojos y sienta que está lleno de paz y amor, en "el aquí y el ahora".

DESPUÉS DEL EJERCICIO

Repita la observación que hizo antes del ejercicio. ¿Cómo se ve a usted mismo? ¿Qué siente en usted? ¿Cómo percibe los colores, los aromas, los sonidos? ¿Cómo son sus pensamientos? ¿Cómo percibe el mundo que le rodea? ¿Hay alguna diferencia entre lo que sintió antes del ejercicio y lo que siente ahora?

SEGUNDO DÍA: EL COMEDOR Y EL ESTUDIO

¿Cómo le fue ayer? ¿Practicó el ejercicio de respiración al ritmo del mar? ¿Ha seguido respirando regularmente cada vez que se acuerda o siente un nivel alto de estrés? Si es así, permítanos invitarlo a seguir al comedor.

Aquí en el comedor hablaremos de uno de los temas favoritos de su primer hijo, el aspecto físico. Hablaremos sobre comida. ¿Sabe usted qué es comer bien?

¿Ha hecho **dieta** alguna vez? ¿Qué es lo primero que le viene a la memoria cuando escucha esta palabra?

La palabra dieta produce en muchas personas la idea de no comer, o comer menos, o dejar de comer aquello que nos gusta pero nos engorda. Piense, ¿qué pensaría un hijo suyo si le dice que lo va a poner a dieta? ¿O cómo sería su comportamiento si le dice que no le permitirá comer un solo dulce más? Si usted habla de dieta, se generará mucha tensión y su primer hijo querrá aprovechar al máximo lo poco que usted le dé. Por lo tanto, acumulará para no sentir hambre más adelante. Acumulará grasa en cualquier lugar para luego usarla si siente hambre.

¿Ha hecho alguna vez dieta? Existen varias dietas. La dieta baja en azúcar, baja en grasas y baja en sal. Dieta de las proteínas, que consiste en sobrecargar el organismo sólo de proteínas, más proteínas y cuando sienta hambre, más proteínas. Otras dietas consisten en consumir productos artificiales que contienen un grado adecuado de nutrientes, los que necesita el cuerpo, pero al mismo tiempo quitan el apetito. Otras dietas, como la llamada antidieta, consiste, a grandes rasgos, en no mezclar algunos alimentos con otros, consumiendo frutas en la mañana, proteínas al almuerzo y carbohidratos en la noche. La dieta vegetariana es excelente si no crea tensión en la persona que la hace; ella permite no consumir toxinas o grasas animales. Sin embargo, ninguna dieta sirve si tenemos tensión o angustia o deseos reprimidos de comer algo. La tensión indigesta más que cualquier otro plato.

Acérquese un poco y le digo algo… Un poco más. Quiero decirle un secreto al oído sin que su primer hijo, el aspecto físico, nos escuche. No le diga nunca a ese hijo que lo va a poner a dieta. Dígale que va a cambiar sus hábitos alimentarios. Y en verdad hágalo. Cualquier dieta debe ser más un cambio de hábitos alimentarios que una

tortura temporal. Déle la comida que necesita. Aprenda a conocerlo y aliméntelo bien. Muchas personas inician dietas, bajan de peso, se sienten mejor, dejan la dieta y vuelven a engordar. Un habito alimentario es continuo y permanente.

Adicionalmente, al comer muchas grasas y otros productos, estos se adhieren a las paredes de los intestinos y es necesario hacer una limpieza con cierta frecuencia. Esa adherencia no permite que su cuerpo asimile los alimentos en forma adecuada. Algunos llaman a esa limpieza "ayuno". Pero, óigame usted, no le diga a su hijo que lo va a poner a ayunar, pues puede generarle mucha tensión. Pensará que lo va a forzar a aguantar hambre.

Dígale que va a realizar una limpieza. Eso es mejor. La limpieza puede hacerse en un día. Podría comenzar con ingerir sólo frutas al desayuno y frutas al almuerzo. Hacia la tarde podría comer pan integral y en la noche una comida ligera. Durante todo el día debe tomar agua, mucha agua. Luego de la limpieza usted se sentirá mucho más ligero. Es saludable hacerlo, pero no caiga en excesos. Nuevamente, si genera tensión, es porque está excediéndose. Repita esta limpieza una vez cada dos semanas o una vez cada mes.

Ahora permítanos hablarle sobre el consumo del agua. Mire a su primer hijo.

Se dará cuenta de que en su gran mayoría está formado de agua. Observe la naturaleza. Tres cuartas partes de la Tierra están cubiertas de agua. Si tomar bebidas gaseosas o licores fuera excelente, por las montañas correrían ríos de gaseosa; habría grandes lagos de champaña y hermosas cascadas de coñac. Si la naturaleza en su mayoría es agua y su hijo también, resulta mejor darle de beber eso: agua. Consumir agua en forma periódica ayuda mucho a mantener su cuerpo físico en buena forma. El agua desdensifica su materia y tonifica su piel. De la misma forma que el agua de la lluvia limpia la atmósfera, las montañas y todo en la naturaleza, así el agua que usted bebe lo limpia a usted.

Quizás lo que hemos hablado le ha dado un poco de hambre. Bueno, más tarde podrá comer algo muy saludable. Si lo desea, tómese un delicioso vaso de agua y continuemos nuestro recorrido. Vamos al estudio. Allí queremos proporcionarle la segunda de las herramientas que le ayudarán mucho más adelante. Ya le facilitamos la primera herramienta: la respiración. Ahora queremos darle la segunda: la concentración.

LA CONCENTRACIÓN:

Siga, por favor, siéntese en esa silla en este estudio. ¿Está usted concentrado? ¿Está entendiendo lo que lee en este libro? Si está concentrado, dígame, ¿cuantos niños había en la foto que le mostramos ayer? ¿De qué color son las medias que está usando hoy? Bueno, no las mire, sólo recuerde de qué color son. Si está concentrado, debe recordarlas bien. ¿Recuerda lo que pasó hace dos horas? ¿Recuerda el rostro de la última persona que vio?

Concentrarse significa enfocar la atención en un objeto o sujeto sin volver la atención hacia otro lado. Concentrarse no significa necesariamente pensar en una sola cosa. Concentrarse es vivir el aquí y el ahora. ¿Por qué es importante vivir el aquí y el ahora? Bueno, imagínese que usted está en una hermosa playa. El sol brilla con intensidad, la arena es muy blanca y el aire es fresco. Si usted no está viviendo ese preciso momento, sintiéndose donde está, y por el contrario, y por ejemplo, si está recordando su oficina o algún problema familiar, no estará realmente teniendo conciencia de ese hermoso lugar. Luego, en la noche, cuando ya el sol no esté brillando, quizás al caminar por la playa trate de recordar como fue en la mañana ese hermoso lugar. Ya será demasiado tarde. Y si se lamenta por poder recordarlo, tampoco estará viviendo el presente. En la noche, al caminar por la playa, podrá observar las estrellas brillantes y hermosas. La luna dará brillos especiales sobre la espuma del mar. Pero si usted está lamentándose del pasado, no podrá observar la belleza de la playa en la noche y no podrá vivir el presente. O si está preocupado del futuro, tampoco podrá vivir el presente.

El pasado no existe. Piense en lo que pasó ayer. Recuerde algo que sucedió. Bueno, eso ya no existe. Dejó de existir. Es bueno recordarlo para aprender de experiencias pasadas, pero no es bueno tratar de cambiar o rehacer algo que ya no existe.

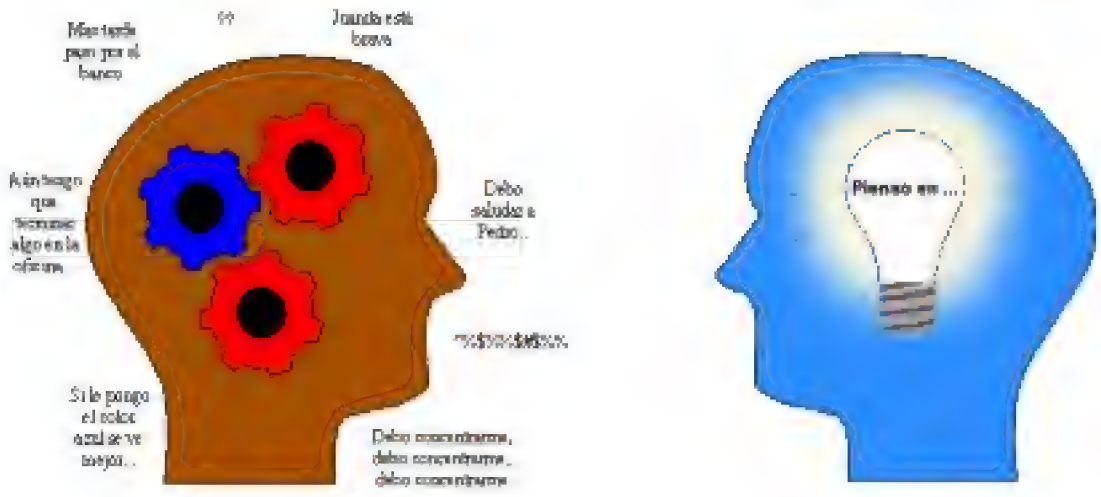
El futuro tampoco existe. Mañana todavía no ha llegado. El futuro es una probabilidad que se crea en el presente. Lo que usted haga aquí y ahora cambia la probabilidad de ocurrencia del futuro. Usted está construyendo su futuro justamente ahora.

Por lo tanto, lo más valioso es el presente. Si se vive cada instante y se tiene conciencia de cada momento, estaremos despiertos. Vivir en el pasado que desapareció o en un futuro inexistente es estar dormidos. ¡Despierte!

Concentrarse nos ayuda a vivir el aquí y el ahora.

Nuestra mente es una máquina de pensamientos. Podemos manejarla o dejar que ella

nos maneje. Una parte de nuestra mente puede estar pensando en una idea. Otra puede pensar en algo que sucedió ayer. Quizás otra parte de nuestra mente, en una zona del inconsciente, piense en una idea errónea que introdujimos allí. Si nuestra mente no está enfocada o concentrada, será como una maquinaria que trabaja y trabaja. No vale la pena pre-ocuparse. Si el futuro no ha llegado, ¿por qué debemos ocuparnos antes de tiempo? Es bueno planear, pero no llegar al extremo de la pre-ocupación. Pre-ocuparse es como estar en un automóvil, frente a un semáforo en rojo, sin podernos mover, y acelerando el motor. Por más que aceleremos no podremos hacer que el semáforo cambie más rápido, pero sí lograremos desgastar más el motor. Nuestra mente se desgasta al pre-ocuparnos.



Debemos manejar nuestros pensamientos. Piense que lo que usted piensa no es de usted. Rechace todo pensamiento que considere negativo y ponga en su lugar los que usted cree que sí debe manejar. Imagínese que usted tiene una oficina. Si a ella llegan diferentes personas usted puede atenderlas o rechazarlas. Si alguien viene diciendo groserías o profiriendo palabras discordantes, usted puede decirle: alto ahí, por favor salga de mi oficina; a usted no puedo atenderlo mientras se exprese así. A otra persona que venga a preguntar algo que hay que hacer la semana entrante, sería bueno pedirle que vuelva más adelante, quizás el lunes. Si alguien requiere algo urgente, a él usted podría atenderlo inmediatamente. A cada uno hay que escucharlo en el preciso momento. Así es su mente. Dígale a sus pensamientos negativos: "No los acepto ¡Fuera de mi mente!". Si usted está con insomnio pre-ocupándose por lo que debe hacer mañana, póngale una cita e esa ocupación. Dígale, por ejemplo: "Alto pensamiento, no siga más. No puedo atenderlo en este instante, por favor regrese

mañana a las 9 a.m. Allí en mi oficina lo atiendo y decidimos qué hacer". A veces a los pensamientos hay que repetirles varias veces lo mismo hasta que se alejan definitivamente.

Cuando hay pre-ocupación en alto grado, y en nuestra mente ponemos imágenes mentales de algo que creemos que sucederá, estaremos generando estrés. Los hijos llamados aspecto intelectual y aspecto emocional, no reconocerán si esa imagen mental es del presente o del futuro, ellos simplemente la contemplan. Ellos, al ver una situación de tensión, aunque sea sólo imaginaria, le dan la orden a su hermano, el aspecto físico, para que segregue adrenalina. La adrenalina nos prepara para la acción. Esta sustancia eleva las pulsaciones del corazón, reduce el tamaño del bazo al segregar una reserva de sangre que hay allí, los músculos se ponen rígidos, la piel se endurece y las pupilas se dilatan. El cuerpo estará listo para realizar algo que es ficticio. Es bueno alcanzar ese estado cuando llega el momento de hacerlo, pero no antes de vivirlo y más aún, efectuándolo una y otra vez. Estaremos desgastando nuestro cuerpo inútilmente. Esta es una de las mayores causas del estrés. Un exceso diario de adrenalina causa hipertensión y estrés. En Occidente Es muy frecuente que suceda esto. Para algunas personas, parece parte de la vida diaria mantener este estado de aceleramiento y pre-ocupación.

Esto puede cambiarse. Piense que es mejor caminar en línea recta que correr en círculos. Usted es más eficiente cuando está concentrado, porque usted vive el presente y toma decisiones que modelarán su futuro. Queremos sugerirle unos ejercicios de concentración. Estos le ayudarán a mejorar la capacidad de enfocar su mente. Escoja algunos de ellos y practíquelos con frecuencia. Ellos ejercitarán a sus hijos Intelectual y Emocional. Estos ejercicios son:

No decir la palabra "yo"

Este ejercicio consiste en concentrarse en la forma como hablamos. Al hablar no diremos: "Yo pienso que…", a cambio de esto podríamos decir: "A mi me parece que…". Podremos anotar cuántas veces hemos dicho esta palabra
tratando de no decirla. Si lo desea, escoja otra palabra diferente.

Observarse durante una hora

Seleccione una hora del día para observarse. Por ejemplo entre las 10 a.m. y las 11 a.m. Durante este lapso obsérvese. Sienta cómo se mueve su cuerpo, cómo se expresa. Escuche sus pensamientos: ¿Qué piensa de las demás personas? ¿Qué siente de la ciudad o lugar donde vive? ¿Qué opinión tiene de usted mismo?

Escuchar música u observar un cuadro

Escuche alguna pieza musical. Reconozca el sonido de cada instrumento así no conozca su nombre. Escuche uno solo de ellos. Luego escuche dos. Luego escúchelos a todos y cómo se complementan. Lo mismo puede hacer con un cuadro; obsérvelo; vea cada detalle, su forma, su contenido, su sentimiento.

Leer libros

Escoja un libro de su interés. Lea una parte cada día. Reflexione sobre su contenido.

Vigilar los pensamientos

Observe, escuche y sienta sus pensamientos. Rechace los que considere negativos. Acepte sólo pensamientos positivos.

CONCENTRACIÓN DURANTE LA MEDITACIÓN:

En el segundo piso de este hogar le presentaremos qué es la meditación. Por ahora queremos decirle que la concentración es fundamental en la meditación.

Si le decimos a usted que por favor no piense en un caballo blanco… Sí, esos caballos blancos bellos y brillantes con una crin muy suave al tacto. Bueno, no piense en él…

¿Logró hacerlo? ¿El caballo blanco se fue de sus pensamientos? Muy probablemente no. Alejar un pensamiento a veces es difícil si más nos esforzamos en hacerlo. Si con gran fuerza lo alejamos, con gran fuerza regresa. Durante la relajación o la meditación muchos pensamientos irrumpirán en su mente. Esto es normal, pues la meditación permite llegar a un estado de conciencia mayor. Somos tan conscientes, que ya podremos ver lo que hay dentro de nosotros. Esos pensamientos que irrumpen son parte de ese mundo interior.

Pero si esto es normal, ¿cómo podremos meditar con tantos pensamientos? Bueno, esa es una buena pregunta. Nuestra mente debe estar aquietada y la concentración nos ayudará a lograrlo. Para ello se sugiere el siguiente ejercicio.

Si un pensamiento viene, déjelo entrar. Supongamos que su pensamiento es el de hablar algo muy importante con una amiga. Deje que ese pensamiento llegue. Pero

no lo observe desde adentro, sino desde afuera. Esto significa que lo debe observar como alguien externo, como una tercera persona.

Véase a usted hablando con su amiga. Vea y escuche a las dos personas hablando, usted es una de ellas. Entienda el tema de conversación, pero no se introduzca dentro de la charla, sólo observe. Luego deje que ese pensamiento siga, que se vaya naturalmente. Este tipo de visualización externa es como lo que hace un crítico de cine. El crítico observa la forma como se ha realizado la película, la escenografía, el maquillaje, los efectos especiales. El crítico no se introduce dentro de la película, ni sufre con el personaje que sufre, ni vive la trama como si mágicamente estuviera dentro de ella viviéndola. Este tipo de visualización de nuestros "problemas" (léase "oportunidades de aprendizaje") sirve para verlos en otro contexto.

Durante la relajación o la meditación es muy bueno hacer esto cuando nos asaltan los pensamientos continuamente. Si usted está por ejemplo meditando y se imagina estar frente al mar, observando el sol que brilla en el horizonte y cómo se refleja en las olas que están en frente suyo, y de repente aparece la imagen de usted hablando con esa amiga a quien quiere decirle eso importante, en ese momento sálgase de usted mismo. Obsérvese desde afuera. Escuche lo que le dice a esa amiga, el porque se lo dice. Luego deje ir esa idea y pídale amablemente al pensamiento que no regrese. Luego siga contemplando el mar, el océano, las olas…

En las meditaciones que realizaremos se usarán técnicas como la de observar un paisaje natural. Esta es una forma de entretener la mente. Si el ejercicio de no pensar en el caballo blanco usted pudo realizarlo, seguramente lo habrá logrado porque usted fijó la atención de su mente en algo diferente, no porque puso su mente en estado de no pensar.

A continuación se describe el ejercicio del segundo día. Practicarlo antes de acostarse en la noche o, mejor aún, en la mañana, luego de la ducha y antes del desayuno.

EJERCICIO DEL SEGUNDO DÍA

ANTES DEL EJERCICIO

No haber comido dos horas antes. Espalda recta y vertical, Sentado en posición cómoda, sin cruzar los brazos ni las piernas. Manos sobre los muslos, palmas hacia abajo.

Estos ejercicios los podría hacer recostado, boca arriba. Sin embargo, en esta posición es fácil quedarse dormido. Esto no es malo, no obstante, difícilmente se recuerda lo que se vio, escuchó o sintió en la meditación. Es muy bueno hacerlo al acostarse en la noche para dormir profundamente, pero en nuestras meditaciones no los haremos recostados. Por este motivo, se le recomienda realizar estos ejercicios sentado, con la espalda recta y vertical.

DURANTE EL EJERCICIO

Lea estas instrucciones y luego practíquelo con los ojos cerrados y una música suave, que induzca al descanso.

Practique la respiración rítmica y profunda ya enseñada. Mantenga este ritmo respiratorio durante todo el ejercicio. Fije la atención en la forma como usted está sentado. Sienta el contacto de la silla. Sienta el contacto de sus manos con sus muslos. Fije la atención en sus pies y sus tobillos. Déles la orden de relajarse y aquietarse. Fije la atención en sus pies y muslos. Ordéneles relajarse y aquietarse. Ahora concéntrese en sus caderas y el bajo vientre.

Observe con su imaginación sus órganos internos. Ordéneles aquietarse, relajarse y llenarse de salud. Concéntrese ahora en su columna vertebral; sienta cómo se relaja junto con todos los músculos de su espalda. Ordene a su pecho y a sus hombros relajarse y aquietarse. Visualice sus hombros, sus brazos, antebrazos, manos y dedos; ordéneles relajarse y aquietarse.

Concentre ahora la atención en su cuello y garganta. Ordéneles a todas las células y músculos de allí relajarse y aquietarse. Ponga la atención en su rostro. Relaje los músculos faciales y dibuje una sonrisa en su rostro.

Sienta gran alegría. Fije la atención en sus pensamientos y ordéneles relajarse y aquietarse… En este momento usted está relajado.

Haga un viaje mental imaginario. Véase viajando por dentro de un gran túnel de luz blanca. Al final hay una luz más fuerte. Ahora observe cómo llega al final del túnel, sale de él y se encuentra usted en el borde de una hermosa laguna.

Las montañas nevadas al fondo se reflejan en la superficie del agua. Escuche el sonido del viento en los pinos y eucaliptos que están a su espalda. Sienta el aroma del aire fresco de la montaña. La superficie del agua a cada instante se aquieta más y más, hasta que se transforma en un espejo que refleja perfectamente las montañas del fondo. Sobre la superficie del agua observe a la distancia un hermoso cisne blanco, brillante. Este se desplaza suavemente. Mantenga su atención en este lugar, concentrándose en las montañas, el lago, los árboles y el cisne.

Si algún pensamiento irrumpe en su mente, practique el ejercicio indicado anteriormente para manejarlo y desecharlo. Observe el pensamiento en forma despersonalizada. No lo haga crecer, sólo déjelo existir y desaparecer.

Luego regrese a su laguna. Repita el mismo proceso si aparece otro pensamiento.

Si al observar la imagen de la laguna, ve o siente una variación en ella, déjela fluir. Si por ejemplo, el cisne no aparece, sino un pato, pues deje al pato allí.

Si usted a cambio del lago ve el océano, pues deje el océano allí. Observe esos

cambios y todo lo que suceda allí. Todo esto, como los sueños, trae su mensaje.

Permanezca unos 10 a 15 minutos en este estado de tranquilidad. Luego, cuando lo crea conveniente, regrese. Véase nuevamente frente a la laguna. Viaje de regreso por el túnel de luz blanca. Llegue a su lugar de meditación. Sienta la posición de su cuerpo, la posición de sus manos.

Mueva los dedos de las manos, luego los dedos los pies. Comience a mover los músculos. Puede desperezarse si así lo desea. Abra los ojos y sienta que está aquí y ahora, lleno de paz y amor.

DESPUÉS DEL EJERCICIO

Obsérvese a usted mismo. ¿Cómo se siente? ¿Qué recuerda de la meditación? ¿Hubo variaciones en la meditación observando algo que no esperaba ver o estando en otro lugar diferente? ¿Apareció algún pensamiento y pudo manejarlo para sacarlo de su mente?

Durante la meditación usted habrá notado que su nivel de percepción se agudizó. Escuchó muchos sonidos que no había notado antes. En la meditación se tiene más conciencia que en un estado normal de vigilia.

Aunque los ojos estén cerrados, se aumenta la percepción. En la meditación también se tiene más control sobre uno mismo.

TERCER DÍA: EL GIMNASIO

Hoy ya es el tercer día. Esperamos que estas vacaciones en este hogar las esté disfrutando. Ya le hemos dado dos herramientas básicas: la respiración y la concentración. Le hemos proporcionado, además, otras herramientas complementarias: hábitos alimentarios, limpieza y consumo de agua. El día de hoy vamos a continuar con nuestro recorrido por el gimnasio; aquí le daremos dos herramientas adicionales. Por favor, síganos.

Bueno, aquí en el gimnasio recibirá una instrucción adicional para el primero de sus hijos, el aspecto físico. Es muy importante practicar ejercicios físicos.

Esto le permite activar todo su metabolismo, oxigenar su cuerpo y gozar de una excelente salud. Para algunas personas que tienen niveles altos de estrés o tensión, se les recomiendan los ejercicios físicos. Sin embargo, si estas personas que practican ejercicios físicos no logran aquietar su mente, concentrándose en el aquí y el ahora, no podrán sacarle provecho al ejercicio, pues a pesar de estar oxigenando su cuerpo, también estarán sobrecargando de adrenalina su organismo y la tensión aumentará. El ejercicio debe practicarse con alegría y disfrutando el momento. Los ejercicios no sólo ayudan a su aspecto físico, sino también a sus aspectos mental y emocional. El oxígeno en el cerebro tiene un efecto extraordinario.

Algunas personas sienten algo de depresión, pero al practicar ejercicio esta desaparece; simplemente el ejercicio ha reactivado todo el metabolismo y el cerebro se ha oxigenado.

Vamos a decirle aquí algo muy importante. Si usted comprende esto, encontrará mucha libertad en su vida diaria. Si una persona se enferma, no es ella quien lo está, sino su cuerpo (aspecto físico). Si una persona se entristece o siente depresión, no es ella quien tiene estos sentimientos, son algunos de sus hijos que lo sienten. Usted nunca se enferma. Usted siempre es una persona sana, saludable y perfecta. Son sus hijos quienes lo hacen, Hay personas que confunden esto y cuando su familia interior tiene problemas, creen que son ellos los que tienen ese problema. Usted tiene el control de su familia. Las enfermedades o cualquier tipo de desarmonía son solo manifestaciones de algún desequilibrio en su familia. Las enfermedades se constituyen en muy buenas oportunidades para cambiar algo que no está bien. Una crisis familiar es una excelente oportunidad para mejorar nuestras relaciones con nuestra familia.

El primer paso para tener una familia interior sana, es reconocer que uno es el padre o la madre de dicha familia y que uno posee el control. El amor es una herramienta excelente para lograr la armonía en la familia interior. Ame a su familia, sin importar que sean o no "perfectos". Cuando se alcanza el estado de amor, todo parece perfecto.

Cuando el mundo exterior es más hermoso, esto indica que nuestro mundo interior ha cambiado. Si no hay un cambio interior, el cambio exterior nunca se dará.

Le vamos a enseñar hoy unos ejercicios muy sencillos, que le permitirán complementar cualquier plan de ejercicios que usted siga. Estos ejercicios son para las glándulas de su cuerpo. Sí, para las glándulas. Normalmente se cree que los ejercicios son para los músculos…, bueno, estos son para las glándulas.

Las glándulas regulan el metabolismo del cuerpo. Puede mirar el dibujo del cuerpo humano con algunas de las glándulas; el dibujo que está en esta pared, aquí en el gimnasio.

La glándula pineal, localizada en el cerebro, entre los dos hemisferios, produce la melatonina, la cual controla el sueño. Esta se produce en menor cantidad por estímulos luminosos en los ojos y en mayor cantidad cuando hay oscuridad. Un buen balance de dicha glándula, nos regula el sueño.

La glándula pituitaria, localizada en el cerebro en la silla turca, regula el

funcionamiento de otras glándulas; ella es como el cerebro de las otra glándulas.

La tiroides, en la base del cuello, controla el desarrollo del sistema nervioso y de la inteligencia.

El timo, en el pecho, regula la producción de anticuerpos.

Las glándulas suprarrenales, sobre los riñones, controlan la producción de la adrenalina. Esta sustancia es la que acelera nuestros latidos y aumenta la tensión arterial. Excesos de adrenalina podrían conducir, en casos extremos, a problemas de artritis.

El páncreas, en el abdomen, produce la insulina; se le llama a esta la glándula de las emociones.

Los testículos en los hombres o los ovarios en la mujeres, producen la testosterona o la progesterona, y regulan la actividad sexual.

Los ejercicios de yoga permiten comprimir o expandir las glándulas del cuerpo, regulando así su actividad. Los ejercicios que vamos a enseñarle a continuación, también permiten dar un masaje a las glándulas y activarlas.

Estos ejercicios no lo harán sudar, son suaves y no requieren mucha elasticidad como el yoga, el cual igualmente le recomendamos que considere practicarlo.

Acérquese un poco más, le mostraremos aquí en el gimnasio cuáles ejercicios le recomendamos. Al hacer los ejercicios, mantener una respiración rítmica y profunda como ya se le ha enseñado.

Para el bajo vientre y región sexual

Posición erguida. Mover los dedos de los pies. No es necesario descalzarse.

Inclinar el tronco, apoyar las manos sobre las rodillas, pies juntos y rodilla juntas. Inclinar las piernas hacia adelante y hacia atrás flexionándolas.

Piernas rectas. Girar la pierna derecha adelante en círculos, al lado en círculos y atrás en círculos. Luego repetirlo con el pie izquierdo.

Con el pie derecho se dan patadas adelante, al lado y atrás. Se hace lo mismo con el pie izquierdo.

Para la región abdominal

Inclinar el tronco hacia adelante, bajando los brazos en dirección a los pies. Exhalar al bajar. Luego subir a la posición erguida original, inhalando. Repetir el ejercicio por tres veces.

Inclinar el tronco hacia atrás y al bajar exhalar. Subir el tronco a la posición original inhalando. Repetir el ejercicio por tres veces.

Posición erguida. Inclinar el tronco hacia los costados, a la derecha y a la izquierda alternadamente. Hacerlo por tres veces.

Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante, poner manos en la cintura y hacer tres giros en un sentido. Luego hacer tres giros en el otro sentido.

Para la región de la boca del estómago

Posición erguida. Elevar la rodilla derecha hasta tocar el pecho, sujetándola con ambas manos. Luego hacer lo mismo con la rodilla izquierda. Repetir alternadamente por tres veces.

Manos en la cintura, dejando los dedos pulgares hacia adelante y los demás dedos hacia atrás. Girar el tronco hacia un lado y hacia el otro, con la columna vertebral siempre vertical.

Posición erguida. Rápidamente inclinar el tronco apoyando las manos sobre las rodillas y botando el aire de un solo golpe. Repetir por tres veces.

Con los ojos cerrados imaginar que se está en frente de un hermoso paisaje. Empinarse mientras se inhala. Hacer pausa arriba reteniendo el aire y dar pequeños golpes al hígado con el dedo corazón de la mano derecha. Descender exhalando. Repetir tres veces. Al hacer la pausa arriba, proyectar pensamientos de salud, vigor, fortaleza y armonía.

Para la región del pecho

Hacer círculos con los brazos rectos, arriba, a los lados y abajo. Poner el brazo derecho sobre el hombro izquierdo. Brazo izquierdo recto. Hacer círculos hacia atrás por tres veces. Luego repetir el ejercicio con el otro brazo.

Lanzar el brazo derecho adelante, al lado y atrás. Repetir el ejercicio con el otro brazo.

Cruzar los brazos por la espalda hasta tocar las yemas de los dedos. Repetir por tres veces.

Brazos al frente a la altura del pecho. Juntar las yemas de los dedos. Girar el tronco dos veces hacia la izquierda, hasta mirar hacia atrás, y luego dos veces hacia la derecha. Repetir tres veces

Ejercicios para activar la zona de la garganta

Mover los hombros en círculos tres veces hacia atrás y tres veces hacia adelante. Los brazos siempre rectos hacia abajo. Sentir cómo se comprime la base del cuello.

Manos a la altura de la garganta. Mover los dedos como si estuviera enviando impulsos eléctricos.

Luego, con las manos allí mismo, moverlas de izquierda a derecha y luego en círculos hacia adentro, inhalando, y círculos hacia afuera, exhalando.

Inclinar la cabeza hacia adelante, exhalando. Luego hacia atrás, inhalando. Repetir tres veces.

Inclinar la cabeza a izquierda y a derecha. Luego hacer círculos suavemente en un sentido y en otro.

Para la región de la cara y la cabeza

Abrir ligeramente los ojos, mirando la punta de la nariz. Gesticular activando los músculos faciales. Exagerar los gestos.

Elevar las manos hacia la cabeza. Hacer un masaje en la zona de la frente, la fontanela, las sienes y la coronilla.

Ejercicios respiratorios finales

Brazos rectos y al frente. Abrir hacia los costados inhalando. Hacer la pausa con los brazos abiertos y cerrar exhalando. Repetir tres veces.

Brazos rectos y abajo. Elevar lentamente por los costados hasta arriba inhalando. Retener el aire al tener los brazos arriba. Exhalar al descender los brazos lentamente por los costados.

De esta manera usted puede completar sus ejercicios. Si los practica diariamente, como complemento a los ejercicios que usted normalmente realiza, sentirá mucha armonía en su cuerpo. La práctica de los ejercicios presentados dura unos diez minutos. Se le recomienda hacerlos en la mañana, luego de la ducha y antes de la meditación. En total usted necesitará media hora diaria para ejercicios y meditación.

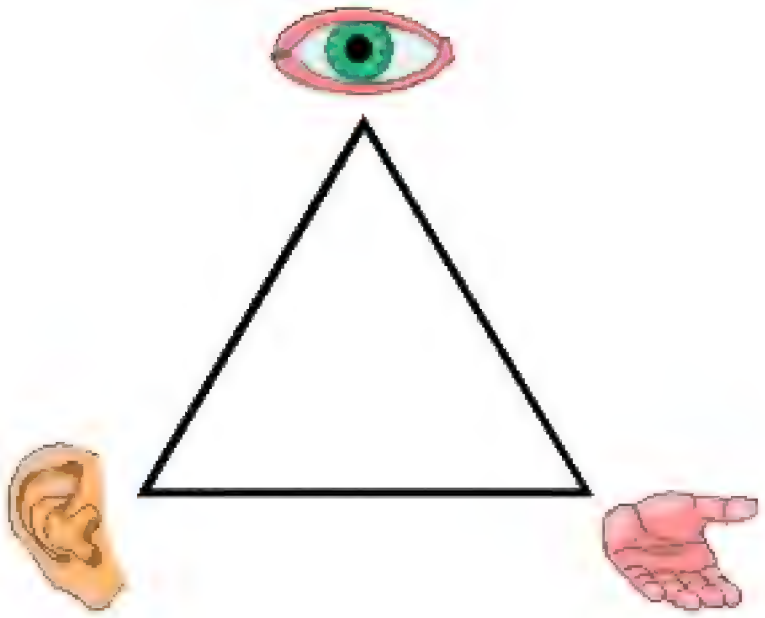
Con esta instrucción, ya usted ha recibido una herramienta adicional: ejercicios para las glándulas. Para descansar el cuerpo, luego de los ejercicios, es conveniente relajarse. La relajación no sólo es del cuerpo sino de la mente también. Vamos a descansar allí, en aquella silla en este gimnasio.

Allí le daremos otra herramienta útil, que sirve de preámbulo a la meditación.

LA RELAJACIÓN

La relajación nos permite aquietar el cuerpo y la mente. Si usted no puede relajarse, no podrá meditar. La respiración y la concentración nos ayudarán a relajarnos.

Existen tres maneras de percibir el mundo. Si comprendemos esto, comprenderemos tres maneras de relajarnos.



Nosotros percibimos el mundo de una manera visual, auditiva o cinestésica (sensitiva). Tenemos un poco de cada una, pero quizás nos enfocamos más en una de ellas.

Una persona predominantemente visual, percibirá mejor las ideas si estas se transmiten en dibujos. La forma como una persona visual se comunica con los demás, es con palabras como: **"Mira** lo que te voy a **mostra**r", "Nos **vemos** más tarde", "Déjame **ver** si entiendo", etc.

Una persona auditiva percibe un mundo de sonidos, más que de imágenes. Ella puede atender una conferencia sin necesidad de observar al conferencista; le basta con escuchar. Esta persona normalmente dice: **"Escucha** lo que te voy a decir", **"Oye**, déjame **decirte** algo", "Nos **hablamos** más tarde", etc.

A una persona auditiva usted puede escribirle las instrucciones para llegar a un lugar, en cambio a una persona visual usted debe hacerle un dibujo.

Una persona cinestésica percibe un mundo de sentimientos más que de sonidos o imágenes. Ella normalmente nos saluda tocándonos y así se siente mejor. Si usted abraza a esta persona, ella se sentirá muy bien, pero eso mismo no pasará con personas visuales o auditivas. El lenguaje que normalmente usa alguien sensitivo contiene palabras sensitivas, por ejemplo: "Me **quité** un **peso** de encima", "Esto me **huele** mal", "Eso me **llegó** al **alma**", "Estaremos en **contact**o", etc.

La mejor manera de "llegarles" a las personas, pudiendo capturar su "mirada" o logrando que nos "escuchen", es usando los tres tipos de comunicación.

En nuestro mundo interior también tenemos estos tres tipos de comunicación, que no necesariamente coinciden con nuestra percepción del mundo exterior. Una persona internamente visual podrá observar muy bien el color y la forma de los paisajes durante la meditación. Verá claramente el brillo del sol sobre las olas del mar, el reflejo de las montañas sobre el agua o el color blanco del cisne que flota a lo lejos en la laguna. Una persona auditiva internamente, se sentirá muy bien con la música suave que escucha al meditar. Estas personas auditivas, durante la meditación, escuchan su propia voz interior que les dice cosas interesantes. Una persona cinestésica o sensitiva interiormente, podrá percibir fácilmente cualquier sentimiento de paz y amor; podrá advertir el aroma de los eucaliptos, aun cuando no observe el bosque.

Hay personas que comienzan ejercicios de relajación o meditación y no pueden "ver" los paisajes, colores o formas, y se desaniman porque creen que no tienen la capacidad que otros sí tienen. Sin embargo, no se han dado cuenta de que tienen una enorme capacidad de escuchar o sentir y no acostumbran a usarla. La clave del éxito de la meditación consiste en conocer cuál de estos tres tipos de comunicación interna maneja uno mejor y saber usarla.

Ahora sí, sentado en esta silla, en este gimnasio, permítanos hablarle de las tres técnicas de relajación, las cuales se practicarán de ahora en adelante. Usted experimentará cómo alguna de ellas le permite concentrarse, relajarse y sentirse mejor.

VISUAL

Consiste en imaginar colores, formas y luces. Al observar un paisaje hermoso, usted estará usando esta técnica. Usted puede imaginarse, por ejemplo, una luz de color blanca que llega a su cuerpo, entra por sus pies, asciende iluminando todas sus células y órganos corporales, hasta que su cuerpo ya no es de carne y hueso, sino de luz. Puede además ir en su imaginación a una cascada de agua luminosa que lo baña y lo limpia. Este tipo de técnica es muy usado en meditaciones en Occidente, quizás porque en términos generales en Occidente somos más visuales.

AUDITIVA

Consiste en usar sonidos para relajarse. La música que acompaña la meditación ayuda a relajarse. Una buena técnica auditiva consiste en repetir una misma palabra (o

*mantra*m) en la mente. Por ejemplo, repetir la palabra "amor" así: cuando se toma aire, mentalmente se repite: "aaa…", y cuando se suelta el aire, se completa: "mmmooorrr…". En Oriente esta técnica es muy usada. Técnicas de meditación trascendental y algunas técnicas hindúes utilizan mucho los *mantrams* para lograr la relajación..

CINESTÉSICA

Consiste en imaginar sentimientos. No sólo repetir la palabra "amor" o "paz", sino sentirlos. Por ejemplo, al ir a la cascada de agua luminosa, imaginar cómo el agua tibia da un masaje y limpia el cuerpo. Imaginarse también en la playa, caminando descalzo, en contacto con la arena y el agua humedeciendo los pies hasta los tobillos.

¿Cuál de ellas usar? La respuesta es: todas. Todas de alguna manera nos relajarán, aunque quizás usted encuentre que una de ellas, más que las otras, produce mejor ese efecto.

Bueno, esperamos que la visita al gimnasio el día de hoy le haya gustado y haya aprendido cosas nuevas e interesantes. Le recomendamos practicar lo que se le ha enseñado. Luego de practicarlo, usted puede decidir qué le sirve más y usarlo como crea conveniente para manejar bien su familia interior.

Lo invitamos a hacer el ejercicio del día de hoy.

EJERCICIO DEL TERCER DÍA

ANTES DEL EJERCICIO

Se harán ejercicios físicos y luego la relajación.

No haber comido dos horas antes. Los ejercicios físicos hacerlos de pie y la relajación sentado, con la espalda recta y sin cruzar los brazos ni las piernas. Manos sobre los muslos, palmas hacia abajo.

DURANTE EL EJERCICIO

Leer estas instrucciones, practique los ejercicios físicos ya indicados y luego la meditación con una música suave que induzca al descanso.

Respirar rítmica y profundamente. Sentir gran alegría, paz y amor. Imaginar una luz blanca que desciende de la inmensidad del cosmos y entra en la habitación o en el lugar donde está sentado. Esa luz llena las paredes, el piso, el techo y la silla donde está sentado. Sienta todo el aire que se llena de luz blanca. Perciba una paz infinita. Respire esa luz blanca en forma rítmica y profunda. Esa luz ilumina todo el pecho. Vea cómo esa luz comienza a iluminar todo su cuerpo. Desde el pecho hacia abajo y hacia arriba se extiende la luz blanca, llenando todo el cuerpo. Visualice sus pies y piernas llenas de luz blanca. Visualice su bajo vientre, pecho y espalda llenos de luz blanca. Imagine su columna vertebral como un cilindro de luz blanca ascendente. La luz blanca ilumina ahora sus hombros, brazos y manos. Esa luz asciende a su cuello y garganta. Su cabeza es luz blanca. Su cerebro está hecho de luz. Imagine todas sus neuronas como pequeñas estrellas de luz blanca. Hasta sus pensamientos se llenan de esa energía. Todo su cuerpo brilla intensamente. Siente gran paz y tranquilidad.

Imagine un viaje por un túnel de luz blanca. Llega al final del túnel y allí encuentra un hermoso jardín de flores de varios colores.

Aproxímese a las flores y advierta su aroma. Escuche el sonido del viento en todas las plantas de este jardín.

Camine por el jardín y perciba el sonido del agua de un arroyo. Acérquese a él y vea una hermosa cascada.

Quitándose la ropa, camine por el arroyo hasta la cascada. Localícese justo debajo de la caída del agua. Sienta la suave presión del agua tibia que limpia su cuerpo y lo

llena de salud. Ella comienza a tomar un color blanco. Es agua luminosa la que cae ahora de la cascada. Hay mucha paz. Ahora el agua toma una tonalidad rosa brillante. Ella baña todo su cuerpo. Esa agua rosa trae un sentimiento de amor.

Salga de la cascada y camine por el arroyo, dejándose guiar por el agua, hasta llegar a una hermosa laguna. Es un bello atardecer y una estrella plateada resplandeciente brilla en el cielo. Esta estrella se refleja en la superficie del agua.

Un exquisito aroma de flores llena el lugar. Se escucha a lo lejos el sonido del arroyo. Usted está lleno de luz, paz, amor… luz… paz… amor…

Luego de unos minutos, conservando esta imagen y repitiendo el *mantram* (luz, paz, amor…), cuando lo crea conveniente, regrese. Póngase de pie frente a la laguna. Salga de este lugar. Retorne por el arroyo hasta la cascada.

Pase de largo sin introducirse en ella. Cruce de nuevo por el jardín de flores.

Un túnel de luz blanca se abre ante sus ojos; regrese entrando en él. Se siente ahora de nuevo en su silla. Sienta la forma como está apoyado en la silla.

Mueva lentamente los dedos de los pies. Mueva lentamente los dedos de las manos. Mueva lentamente la cabeza soltando el cuello. Abra lentamente los ojos y despierte. Está aquí y ahora, lleno de paz y amor.

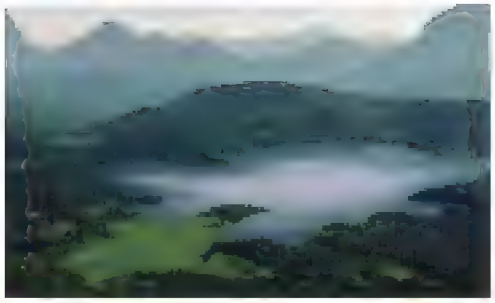
DESPUÉS DEL EJERCICIO

¿Cómo se siente? ¿Qué recuerda de la meditación? ¿Cómo funcionaron las técnicas de relajación? ¿Con cuál se sintió mejor?

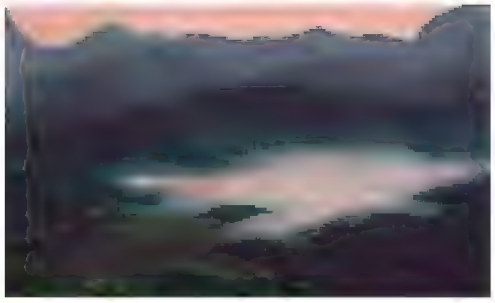
Ya nos hemos venido acercando a la meditación. Ya se han aprendido las técnicas de: respiración, concentración, ejercicios físicos y relajación. Como el recorrido por esta casa, todo lleva una secuencia. Nos alegra que usted se tome unas vacaciones en nuestro hogar. Nos agrada tenerlo como huésped.

CUARTO DÍA: LA PLANTA ALTA

Hoy vamos a subir al segundo piso de este hogar. Allí le hablaremos sobre la meditación. Síganos, vamos a subir por esta escalera.



Ya estamos en el segundo piso. Siga a esta habitación. Queremos mostrarle algo aquí.



Como notará, esta habitación tiene una chimenea encendida, y el ambiente es muy cálido y placentero. Acérquese a la ventana un momento. ¿Puede ver esas montañas del fondo y la laguna que se observa a la distancia? Contemple el paisaje por un momento. Vea cada árbol, cada montaña, el cielo azul…

Ahora observe cómo se va oscureciendo el cielo. Comienza a anochecer. Mire el color del cielo; va tomando tonos rosas y violetas; algunas estrellas comienzan a aparecer. ¿Si nota algo? A medida que va oscureciendo allí afuera, en el vidrio de la ventana frente a la cual usted está, se comienza a reflejar la chimenea y todo lo que hay dentro de la habitación. A medida que el paisaje exterior se oscurece en este atardecer, usted puede observar el contenido de la habitación que se refleja en el vidrio de la ventana. Observe ahora. Notará cómo ya prácticamente no puede verse nada del paisaje exterior y sí se observa toda la habitación con la chimenea y la pared de ladrillos.

Bueno, pues la meditación es eso. La meditación es el proceso por el cual el mundo exterior deja de tener importancia y el mundo interior es visible.

Algunas veces obramos de una manera u otra, sin darnos cuenta de por qué lo hacemos. En la meditación podemos apreciar eso que hay dentro de nosotros que no nos permite crecer. A veces por estar muy concentrados en el mundo exterior olvidamos nuestra familia interior. Con la meditación podemos ver claramente a nuestra familia interior y nos damos cuenta si nuestros "hijos" necesitan algo, o no están contentos, o los tenemos descuidados. A veces llevamos un fuego interior y no lo notamos hasta que miramos hacia adentro.

¿Qué había escuchado usted antes sobre la meditación? ¿Alguna preconcepción? Algunas personas sin saber qué es la meditación la juzgan, la critican, o por el contrario, le atribuyen dones extraordinarios. La meditación es tan sólo una herramienta. Lo extraordinario es lo que usted haga con ella.

De algo debe estar seguro: si no somos capaces de saber si nuestra casa está con basura, nunca podremos llegar a limpiarla. Un ciego no podría limpiarla; al menos le tomaría mas tiempo. No hay peor ciego que el que no quiere ver, y la mejor manera de ver es hacia adentro. Dentro de nosotros se crea la transformación que se proyecta hacia el infinito. La meditación es la herramienta que nos permite limpiarnos; de hecho, usted ya lo ha venido haciendo durante estas vacaciones en esta casa.

Básicamente, la meditación en usted:

- Reducirá el nivel de estrés. Mejorará la salud, física y mental.

- Lo hará más sensible. Usted ya lo habrá notado. Al estar más concentrado viviendo el aquí y el ahora, pocos detalles se escaparán de su percepción. Usted percibirá claramente lo que sucede a su alrededor.

- Le permitirá ver el mundo desde una perspectiva más universal. Usted notará cómo luego de una meditación, usted tendrá la solución a muchos "problemas".

- Abrirá las puertas al mundo interior. Esto le permitirá contemplar ese padre o madre de familia, y reconocer claramente que usted no es lo que sus hijos son. Usted es quien controla y ayuda a crecer a sus hijos interiores.

Hoy en día existe un acercamiento de Occidente hacia la meditación. Al mismo tiempo, Oriente se está acercando a la ciencia occidental. El mundo es uno solo,

siempre lo ha sido, aunque nos esforcemos por dividirlo. Han sido muchas la percepciones que tenemos de él; eso se está unificando.

Antiguamente la meditación era una doctrina reservada a grandes iniciados, para personas escogidas; actualmente es una ciencia al alcance de todos.

Antes, una persona entraba en un monasterio o sitio especial, debía hacer ejercicios de concentración por cinco años, para luego poder practicar la meditación; hoy en día esto se logra en forma más rápida.

En la antigüedad muchos meditadores se aislaban del mundo. Subían a altas montañas, se encerraban en cavernas, vivían en los árboles alejándose de todo. En la actualidad los meditadores están en el mundo cotidiano; se mezclan con la gente y trabajan dentro de la humanidad.

En la antigüedad era un camino místico y misterioso; hoy en día es un camino claro y al alcance de todos. No hay nada oculto en esta casa, donde usted está aprendiendo a meditar. No hay prerrequisitos, tan sólo el deseo de aprender. Meditar es un proceso útil y sencillo de practicar.

En tiempos ya pasados se consideraba la meditación como el camino para el desarrollo del individuo; hoy es el camino para el desarrollo de la humanidad.

A medida que la raza humana crece en sabiduría y tecnología, el mundo parece más pequeño y dejamos de ser seres aislados. Todo nuestros actos están modificando a la humanidad, día tras día. Quizás usted ha escuchado hablar del efecto del "aleteo de la mariposa". Pues bien, hace varios años, los meteorólogos descubrieron que una mínima variación en la presión del aire, como el aleteo de una mariposa, de alguna manera, con el tiempo, produce un gran cambio en el clima. Dicen, por ejemplo, que si una mariposa bate las alas hoy en Japón, en unas semanas producirá una tormenta en Chicago. De igual manera, un pequeño cambio en nosotros podrá influenciar al mundo. Si usted crea una pequeña transformación en usted mismo, eso de una manera u otra produce un pequeño cambio en las personas que lo rodean. La Tierra es un gran cuerpo constituido por miles de millones de células (seres humanos); si las células de este cuerpo están sanas, el cuerpo también lo estará.

La meditación permite hacer ese cambio, un cambio individual para el desarrollo de la humanidad.

La meditación, entonces:

Se considera una ciencia, pues con ella puede experimentarse y usted mismo puede descubrir cosas nuevas cada día. Esta ciencia nos permite transformarnos.

RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR LA MEDITACION:

Posición

Se recomienda hacer la meditación sentado cómodamente, con la espalda recta y vertical. Puede practicarse recostado, boca arriba, pero la persona que la practica tiende a quedarse dormida. Dormir no permite recordar lo que sucedió, aun cuando el sueño sea placentero. Se tiene control al estar en posición vertical. La meditación, como los sueños, algunas veces trae mensajes simbólicos que podremos interpretar; si dormimos, muy probablemente no recordaremos esos mensajes.

La hora

Temprano en la mañana, antes del desayuno; antes del almuerzo; y en la noche, antes de acostarse.

Duración

De 15 a 30 minutos. Eso depende de usted. Lo importante es que usted sepa cuándo debe finalizar. Algunas veces la meditación puede extenderse más, hasta 45 minutos o una hora. La duración no es importante. Lo fundamental es qué tan concentrado estuvo usted. Algunas veces nos parece que hemos meditado tan sólo 10 minutos aunque haya pasado media hora. Otras veces sentiremos que hemos meditado casi una hora, aunque sólo hayan sido 10 minutos.

Sin sueño

Con sueño es más fácil quedarse dormido. En ese caso es mejor ir a dormir y, al despertar, hacer la meditación.

La comida

No haber comido dos horas antes ni haber consumido ningún estimulante (café, cigarrillo, té, licor, etc.). Puede consumirse agua pura. El proceso de la digestión requiere la atención del cuerpo. Meditar cuando hemos acabado de comer, no nos permite concentrarnos fácilmente.

Relaciones sexuales

Meditar sólo seis horas después de haber tenido relaciones sexuales. El desgaste físico no permite meditar adecuadamente. Se requiere este tiempo de recuperación.

El ambiente

Con ropa ligera, un lugar sin ruidos, aire fresco y buena música. Al principio esto será indispensable, sin embargo, con la práctica, aun en ambiente bullicioso se podrá meditar.

Enojo

Nunca meditar estando enojados. Es mejor ponerse en paz con las personas con las cuales estamos disgustados y luego sí meditar. La meditación es un proceso de paz interior.

Enfermedad

Si hay enfermedad o tristeza, con mayor razón meditar. La enfermedad es un desajuste de la familia interior. Meditar permite llegar a un punto de estabilidad.

Los ojos

Se recomienda meditar con los ojos cerrados; aunque hay técnicas avanzadas de meditación con los ojos abiertos, como la meditación Zen.

Actitud

Con mente positiva, con alegría, sin tensiones y con mucho amor. No vale la pena meditar si esto no se da. La meditación debe ser un proceso de paz y alegría.

Y lo más importante

La constancia es indispensable. Un trabajo continuo y sencillo es mejor que un trabajo espectacular y esporádico.

Se recomienda meditar todos los días, al menos una vez al día. Usted notará cómo meditar es como bañarse; es algo muy agradable y vale la pena hacerlo todos los días. Imagínese que usted nunca se ha bañado (bueno, por favor, haga un esfuerzo imaginándolo). Si algún día alguien le enseña cómo bañarse, usted descubrirá que esto es algo maravilloso. De ahí en adelante usted querrá practicarlo todos los días, y cuando no pueda, sentirá que le hace falta. Bueno, la meditación es así, es un baño diario de oxígeno y de mente positiva.

TIPOS DE MEDITACION:

Básicamente son dos:

Meditar individualmente es como tocar un instrumento musical. Permite practicarse con mucha libertad. Al meditar solos, tendremos la libertad de escoger el lugar natural a donde ir y meditar el tiempo que creamos conveniente.

La meditación en grupo tiene mucha fuerza. En ella nos concentramos más fácilmente. No nos da el mismo grado de libertad que la meditación individual, pero sí nos da un impulso extra.

Se recomienda practicar ambas meditaciones; al menos una meditación individual diaria, y una meditación mensual en grupo.

Quizás usted se pregunte, ¿cuál es la diferencia entre relajación y meditación?

Bueno, no hay una división muy marcada. Si usted ha alcanzado el estado de relajación, entrar en el estado de meditación es muy natural. Se llega a él al mantener la relajación por unos pocos minutos. En estado de meditación el tiempo deja de ser importante; pareciera que el tiempo dejara de existir, o marchara a un ritmo diferente. En estado de meditación, los asuntos cotidianos dejan de ser importantes y los problemas también. En este estado la familia interior ya no es fundamental y surge el padre o la madre, es decir, el verdadero Yo que comanda cualquier situación. Usted se siente muy bien y percibe el mundo desde una perspectiva más universal. Los ejercicios que usted ha venido practicando en los días anteriores, muy probablemente lo han llevado al estado de meditación.

Cuando usted llega al estado de meditación ya no se pregunta si está o no meditando, si está o no relajado. Simplemente está allí mismo, tranquilo, sereno, consciente y feliz.

Por lo tanto, venga con nosotros. Salgamos de esta habitación de la chimenea. Crucemos esta puerta. Ahora estamos saliendo a la terraza y contemplando las estrellas. Usted está frente al universo infinito. Sienta que cada estrella es una célula de su cuerpo… Usted llena todo… todo lo llena a usted… Esto es el estado de meditación.

EJERCICIO DEL CUARTO DÍA

ANTES DEL EJERCICIO

No haber comido dos horas antes. Espalda recta y vertical. Sentado en posición cómoda, sin cruzar los brazos ni las piernas. Manos sobre los muslos, pero ahora con las palmas hacia **arriba**.

DURANTE EL EJERCICIO

Lea estas instrucciones de este ejercicio y luego practíquelo con los ojos cerrados y una música suave, que induzca al descanso.

Haga los ejercicios físicos ya enseñados.

Luego siéntese cómodamente, con la espalda recta, manos sobre los muslos, palmas hacia arriba. Inicie el proceso de respiración rítmica y profunda.

Visualice su cuerpo y la forma como está sentado. Preste atención a todos los sonidos cercanos. Luego preste atención a todos los sonidos lejanos.

Escúchelos todos al tiempo sin darle importancia a ninguno.

Visualice su cuerpo, parte por parte, desde los pies hasta la cabeza. Déles la orden de aquietarse y relajarse. Imagine una luz de color blanco brillante, cristalina, que desciende y entra en la habitación donde está meditando. Esa luz llena las paredes, el piso, el techo. Esa luz satura el mismo aire que respira. Sienta cómo su cuerpo se va llenado de esa luz. Su cuerpo es luz. Visualícese, translúcido, brillante, iridiscente.

Haga un viaje imaginario por dentro de un túnel de luz, muy brillante. Ahora llegue a un hermoso campo de trigo.

Vea las espigas doradas y escuche el viento soplando sobre ellas. Observe las ondas que hace el viento en las espigas. Camine por allí con los brazos abiertos, sintiendo el contacto de las espigas con su manos.

Al caminar por el campo de espigas, usted nota cómo cada una de ellas brilla en su punta, con luz intensa como el sol al medio día. Sienta cómo una luz dorada sale de las espigas y llena todo su cuerpo. Camine por el campo y llegue al otro extremo.

Camine hacia la cascada.

Entre bajo el agua de la cascada. Perciba cómo el agua va derritiendo su ropa y se la va llevando. Es un agua tibia que deshace sus pesadas vestiduras. Sienta cómo esa ropa pesada que se desvanece son todas aquellas características que lo limitan… Ya no las tiene encima. Vea ahora el agua que brilla con un color rosa pastel muy brillante. El agua ahora es luz que lo baña y lo limpia.

Salga de la cascada luminosa. Camine hacia arriba. Ascienda por la montaña.

Vea cómo el camino que sube es como una alfombra verde de pasto. Cuando esté ya cerca de la cumbre de la montaña, visualice siete escalones de piedra; súbalos lentamente uno por uno. Al llegar al séptimo escalón, ya estará en la cumbre de la montaña. Siéntese allí y contemple el paisaje ante sus ojos. Escuche el sonido del viento y perciba el aroma fresco del aire. Abajo se observa un hermoso paisaje.

Sienta cómo su cuerpo se hace grande y se funde con la montaña donde usted está ahora. Su cuerpo está constituido por los arboles, los ríos y las montañas. Usted es todo lo que lo rodea; usted es la montaña, usted es las plantas, los ríos, el aire mismo.

Todo lo que lo rodea está dentro de usted.

Repita dentro de sí mismo, al ritmo de la respiración: paz… paz… paz…

Luego, cuando lo crea conveniente, regrese. Vea nuevamente el paisaje. Sienta que usted está ahí, en la cumbre de la montaña. Póngase de pie y regrese. Descienda por los siete escalones. Retorne por el camino que conduce de nuevo a la cascada de luz.

Pase de largo, sin entrar en la cascada. Atraviese el campo de trigo, esta vez jugando con las espigas. Regrese por un túnel de luz brillante. Sienta su cuerpo y la forma como está sentado. Sienta la posición de sus manos y el contacto de su peso con la silla.

Tome aire. Mueva los dedos de los pies. Tome aire. Mueva los dedos de las manos. Tome aire y abra lentamente sus ojos, sintiéndose aquí y ahora. Lleno de paz y amor.

DESPUÉS DEL EJERCICIO

¿Cómo se sintió? ¿Fue fácil el ejercicio de subir por la escalera de piedra? Al sentir que usted era todo el paisaje, ¿notó su cuerpo más grande? ¿Qué percepción tuvo en ese instante?

QUINTO DÍA: RECOMENDACIONES FINALES

Hoy es el último día de sus vacaciones en este hogar. Esperamos que haya aprendido muchas cosas nuevas, y sobre todo, que las haya practicado.

Muchas personas pasan por esta casa, pero no todas ellas sacan el mismo provecho. Algunas tan sólo practican la respiración y con eso se sienten mucho mejor. Otros que han venido, que en realidad han sido muchos, han aprovechado al máximo estas vacaciones; esperamos que usted sea parte de este grupo. De cualquier manera le agradecemos haber venido; siempre es bueno tener la visita de personas como usted.

En este corto período de cinco días, le hemos enseñado el uso de varias herramientas básicas:

- Concentración.
- Relajación.
- Meditación.

Además, usted ha aprendido sobre unas herramientas complementarias:

- Consumo del agua.
- Hábitos alimentarios.
- Limpieza del sistema digestivo.
- Ejercicios físicos para estímulo de las glándulas.

Todos ellas son herramientas que usted puede usar en cualquier momento.

Con ellas usted estará mas consciente, estando en el aquí y el ahora; esto le llevará a sentir que está despierto y existiendo.

Queremos darle unas recomendaciones finales. Por favor, entre en esta habitación, donde está la chimenea. Póngase cómodo.

RECOMENDACIONES FINALES:

Meditación diaria

Se recomienda hacer la meditación diariamente. El uso continuo de ella trae muy buenos resultados. Practicar al menos una meditación al día, aún cuando hacer tres meditaciones, en la mañana, al medio día y en la noche, sería lo ideal. El mejor resultado se obtiene con un trabajo continuo y constante.

Practicar los ejercicios físicos para estímulo de las glándulas es muy útil. Hacerlo al menos una vez al día, lo ideal sería dos veces, en la mañana y en la noche, siempre antes de la meditación.

Una buena secuencia diaria es: levantarse, tomar uno o dos vasos de agua, ducharse, hacer los ejercicios físicos, meditar y luego desayunar. Los ejercicios más la meditación toman media hora. Debe abrirse el espacio en nuestra rutina diaria; una vez adquirida la costumbre, es más fácil meditar.

Variación en el entusiasmo

Hay ritmos naturales en todas las personas. Usted notará cómo habrá épocas en que la meditación será algo muy especial; usted se concentrará muy bien y tendrá muy buenos resultados, y su manera de percibir el mundo será diferente; aprenderá que no hay lugares perfectos, sino estados de paz interior perfectos. También habrá otras épocas en que le cueste trabajo concentrarse y quizás no sean tan especiales sus meditaciones.

Se recomienda mantener el entusiasmo en todo momento, con mayor razón cuando se esté en la etapa de decaimiento; posteriormente volverá una etapa de entusiasmo.

Grupos de meditación

Practicar la meditación en grupo una vez al mes. Buscar personas muy afines con usted, con las cuales pueda practicarla.

Crecer con la meditación

La meditación debe evolucionar. Usted también lo debe hacer en paralelo. Normalmente la meditación, junto con los ejercicios físicos, ayuda a armonizar el cuerpo, dando salud y equilibrio. Se recomienda también buscar el crecimiento

emocional, intelectual o espiritual.

El crecimiento emocional nos permitirá armonizar nuestros sentimientos y nuestro amor será más universal, desapareciendo el apego. Cultivando este aspecto viviremos en un estado de armonía y amor a la naturaleza y hacia todos los seres humanos. Seremos más sensibles hacia los demás. Llegaremos a sentir que cada persona es nuestro hermano, aquel hermano que estimamos y ayudamos.

El crecimiento intelectual nos permitirá conocer muchas verdades sin que tengamos que recibirlas de nadie o sin leerlas en ningún libro, teniendo un buen sentido común; así tendremos mejor discernimiento. Podremos avanzar del conocimiento hacia la sabiduría. El aspecto intelectual hará nuestra mente más despierta y abierta a nuevas ideas, lo cual enriquecerá más nuestra experiencia personal. El más sabio de los sabios es aquel que aprende, no sólo de su experiencia personal, sino de la experiencia de los demás.

Para el aspecto espiritual, sin importar qué religión profese usted, o si no sigue los lineamientos de ninguna, la meditación es un excelente mecanismo para elevarse en este reino. Considere su uso en este campo; puede complementar cualquier tipo de religión que usted profese. El campo espiritual es el que más libertad y paz interior da. Piense que si usted realmente no teme a la muerte, no por que la ignora, sino porque la comprende y entiende que usted no es sólo esa materia que lleva encima todos los días, habrá encontrado una gran libertad.

Meditación personal

Con el tiempo usted desarrollará su meditación personal. Hallará un lugar natural en su imaginación que le ayudará a relajarse más. La técnica usted mismo la irá perfeccionando, encontrando qué es lo mejor para usted.

Servicio a los demás:

La meditación tiene más fuerza si se practica con un sentimiento de ayuda a los demás. Al meditar, usted puede visualizar a otras personas en perfecta armonía y paz. Recuerde que usted no es un ser aislado, sino que sus acciones afectan a los demás y las de ellos lo afectan a usted. Imagínese a usted como una bella y fuerte planta en un jardín, y que tiene la capacidad de moverse a voluntad; si usted abona el jardín que lo rodea, usted estará habitando un mejor lugar, y usted, junto con las demás plantas, crecerá saludablemente. Al meditar en los demás estamos abonando nuestra sociedad.

Limpieza interior

La meditación permite ver el interior de nuestro ser, por lo tanto posibilitará hacer una limpieza. Esto es como llegar a una laguna donde en su fondo se ha venido acumulando mucho sedimento y basura. Si queremos limpiar el fondo de la laguna, debemos agitar el agua intensamente; luego de esto la basura comenzará a flotar y así podremos sacarla. A veces esa basura huele muy mal al estar allí en el fondo, y no nos damos cuenta de qué lo causa; al flotar la basura, sabremos qué está causando ese mal olor. Podremos sacarla y acabar con el problema. En la meditación nos damos cuenta cuales hijos de nuestra familia interior estamos o no tratando bien. Hay que tomar muy positivamente esta limpieza, enfrentando la realidad, y dándoles a esos hijos lo que ellos necesitan.

Cuando suspender la meditación

La meditación debe crear alegría y paz interior. Si hay conflictos en nuestro alrededor por causa de la meditación, o nos está generando estrés a cambio de disminuirlo, es preferible suspenderla temporalmente. Algunas personas al cambiar sus hábitos diarios, afectan a los demás miembros de su familia.

Busque un punto de equilibrio en el que su familia no se vea perjudicada y respeten su deseo de meditar. Si de cualquier manera, hay conflictos, haga un pausa de varios días. Al suspender la meditación, puede continuarse con la práctica de ejercicios de concentración y respiración, o ejercicios que fortalezcan su voluntad. Cuando llege el momento, podrá volver a practicar la meditación.

No evita que tengamos “dificultades”

La meditación no nos evitará tener “dificultades”, las cuales nos ayudan a crecer aprendiendo de ellas. Las “dificultades” son oportunidades de crecimiento. Algunos seres queridos seguramente deban completar su ciclo natural y fallecer. Quizás tengamos que vivir situaciones de mucha presión, angustia o estrés. Al practicar en forma continua la meditación, estaremos capacitados para asimilar estas dificultades en una forma más positiva.

Quizás ellas no desaparezcan, pero nuestra percepción sí será diferente y más rápidamente aprenderemos de ellas, para luego seguir adelante. La meditación es una herramienta, como lo puede ser el gato de su vehículo; él no evitará que la rueda de su vehículo se pinche, pero si le ayudará a resolver esa situación rápidamente

cuando suceda.

Bueno, con esto se concluye su visita a este hogar. Antes de irse podrá realizar la última meditación, la cual es la graduación en este curso. No olvide, al salir de esta casa, recoger las pesadas vestiduras que dejó en el guardarropas en la entrada. ¿Recuerda? esa era la ropa que tanto le pesaba y que se le ordenó dejar allí, pues dentro de este hogar solo se entra con mente positiva. Si lo desea, puede traerla a esta chimenea en alguna de sus meditaciones y quemarla. También, si lo desea, puede llevar esa ropa a la cascada de agua luminosa que ya hemos venido visitando en las meditaciones y sentir cómo va deshaciéndose en esa poderosa fuente de agua. ¿Recuerda el significado de esa ropa? Era todo lo que le restringe existir, todos esos sentimientos de culpa, frustración, tristeza o todo aquello que usted considere negativo o contrario a su evolución. Quizás usted ya se deshizo de ellas en una de las meditaciones ya practicadas, o de pronto, al llegar a este hogar, usted no las traía puestas.

Bueno, mucha suerte en su camino y recuerde, puede regresar a este hogar cuando lo desee. Las puertas estarán siempre abiertas para recibirlo.

EJERCICIO DEL QUINTO DÍA

ANTES DEL EJERCICIO

Haga un recuento de todo lo aprendido en este hogar. Piense qué ha sido más útil para usted. ¿Ha notado algún cambio en usted al finalizar estas vacaciones?

DURANTE EL EJERCICIO

Lea estas instrucciones de este ejercicio y luego practíquelo con los ojos cerrados y una música suave, que induzca al descanso.

Haga los ejercicios físicos ya enseñados. Luego practique la meditación.

Siéntese cómodamente, con la espalda recta, manos sobre los muslos, palmas hacia arriba. Inicie el proceso de respiración rítmica y profunda. Visualice su cuerpo y sienta cada parte de él. Comience a relajarlo desde los pies hasta la coronilla, deteniéndose sólo un instante en cada parte de él.

Escuche la música y cómo su vibración colma el ambiente del sitio de meditación. Sienta la música llenando todo su cuerpo.

Vea descender de la inmensidad del cosmos un gran rayo de luz blanca, cristalina. Esta luz llena toda la habitación donde está meditando. Esta luz se mezcla con la música y produce una agradable sensación. Imagine esa luz entrando por las plantas de sus pies y subir por las piernas hacia las caderas. A medida que asciende, va iluminando todo su cuerpo; perciba una sensación de paz y relajamiento infinito. La luz blanca cristalina llega ahora a su bajo vientre y asciende por la columna vertebral, iluminando una a una sus vértebras. A medida que asciende, la luz va proyectando claridad sobre todo su tronco, llenando de salud y de paz todo su cuerpo. Ahora la luz ilumina sus hombros, brazos, manos y dedos de las manos. Vea cómo su cuerpo brilla a medida que esto pasa. Escuche la música y sienta cómo ella armoniza con la luz blanca todo su cuerpo.

Ahora esa luz sigue subiendo por la columna vertebral, iluminando su cuello, garganta y cabeza. Su rostro tiene ahora una sonrisa y usted siente mucha alegría. Sus pensamientos se llenan de la vibración de la música y de la luz blanca cristalina. Usted es luz, paz y amor.

Haga un viaje imaginario. Visualice un túnel de luz blanca frente a usted y vuele dentro de él. Sienta cómo las paredes del túnel le irradian luz blanca que le da mucha paz y seguridad.

Ahora usted llega a un lugar donde hay una fogata encendida. Quítese su pesada vestidura y quémela allí. Note cómo aun las mismas cenizas se queman en este fuego.

A su espalda escucha el sonido del agua. De la vuelta y vea una hermosa cascada de agua luminosa. Acérquese a ella y báñese en esa fuente de paz y tranquilidad.

El agua es tibia y luminosa. Su cuerpo brilla al impregnarse de esa agua. Permanezca unos instantes allí.

Salga de la fuente de agua y camine hacia un hermoso lago. Está usted frente al lago. Las montañas nevadas del fondo se reflejan en la superficie del agua. Escuche el sonido del viento en los árboles y perciba el aroma puro del aire.

Sobre la superficie del lago se observa un cisne blanco que se desplaza suavemente. Permanezca unos minutos contemplando este paisaje. Mentalmente repita: luz, paz, amor, luz, paz, amor… Al repetir estas palabras sienta su significado. Al decir luz, siéntase usted mismo lleno de luz. Paz: sienta esa paz infinita que llena este lugar y

cada célula de su cuerpo. Amor: sienta profundamente este sentimiento que llena todo lo que lo rodea, hasta el mismo aire que respira; sienta que usted es amor puro.

Luego de unos minutos de repetir y sentir esas tres palabras, visualice el lago y el cisne nuevamente. Vea el cisne que ahora se acerca… se acerca… se acerca … El cisne llega hasta el borde de la laguna, justo frente a usted.

Observe el cisne con detenimiento. Perciba su presencia. Su plumaje es blanco, muy puro. El cisne nada frente a usted.

Ahora el cisne sale del agua y camina por la orilla; abre sus alas y sonríe.

Obsérvese usted, observe su propio cuerpo ahora. Sienta y vea cómo su cuerpo se transforma. Sobre su piel salen plumas blancas, de gran pureza.

Sus brazos van transformándose en alas. Todo su cuerpo se transforma lentamente en el cuerpo de un cisne. Observe al cisne al frente suyo y véase usted: son idénticos.

Ya transformado usted en cisne, comience a batir sus alas. Usted se hace más liviano. Sienta cómo se eleva tan sólo unos centímetros al comienzo. Luego se eleva unos pocos metros. Después se eleva más y más. El cisne de la laguna lo acompaña. Ese cisne va al frente suyo guiándolo. Usted siente mucha tranquilidad al seguir al cisne.

Ahora usted vuela sobre las montañas, sobre la laguna, sobre los árboles. Volar es algo natural en usted. Detalle cada aspecto del paisaje allá abajo. Sienta la brisa suave sobre su rostro a medida que va volando.

Ahora usted vuela más alto… más alto… más alto…

Observe cómo el cielo comienza a tomar un tono violeta y va oscureciéndose. Las estrellas van brillando sobre el firmamento. Contemple la Tierra allá abajo, sus

continentes, sus océanos. Observe las pequeñas nubes como copos de algodón sobre los continentes y sobre las islas.

Usted se eleva hacia las estrellas….

Viaje hacia el infinito. Viaje hacia una hermosa estrella brillante, la más grande en el firmamento. Al acercarse a ella la ve como un sol gigante de luz blanca azulada. Entre en esta luz. La luz llena todo; usted es esa luz; la luz está en usted.

Repita mentalmente: luz… luz… luz… Permanezca varios minutos allí hasta que lo crea conveniente.

Luego de un período de tiempo, regrese. Usted es esa estrella de luz que regresa a la Tierra. Sienta cómo esa inmensa esfera de luz lo acompaña y desciende hacia la Tierra. La estrella, tan grande como la Tierra misma, entra en la atmósfera, desciende hacia los continentes, y llena todas las montañas, océanos, campos y ciudades. Esa luz inmensa llena la atmósfera terrestre, recuperando la capa de ozono y haciendo más puro el aire. Esa luz inmensa llena todas las fuentes de agua y los océanos haciéndolos más puros; las plantas y los animales de los océanos y los continentes se llenan de salud y belleza. Esa luz inmensa llena a todos los seres humanos. Sienta a todos los bebés, niños, jóvenes, adultos y ancianos llenos de esa luz. Todos los habitantes de la Tierra se abrazan como hermanos. Todo rencor es borrado y todo es

perdonado. Los seres de la Tierra están “despiertos”.

Regrese ahora volando con el cisne hacia el lago. Vea de nuevo las montañas, los árboles y la laguna. Vuele sobre ella. Ahora usted desciende con el cisne hacia la orilla del lago. Allí, de pie, observe cómo su cuerpo adquiere la forma normal de humano. Acérquese al cisne y abrácelo con mucho amor. Déle gracias por la compañía y despídase de él. Dé gracias a la laguna. Dé gracias a este momento.

Retorne alejándose de la laguna. Camine al lado de la cascada de agua luminosa. Siga derecho y entre en el túnel de luz blanca. Regrese.

Ahora sienta el lugar donde está sentado meditando. Sienta el día y la hora actual. Sienta la posición de su cuerpo y contacto con la silla. Mueva los dedos de los pies. Ahora mueva los dedos de las manos. Mueva los hombros y la cabeza suavemente de un lado a otro. Despierte. Abra los ojos y sienta que está aquí y ahora.

DESPUÉS DEL EJERCICIO:

¿Cómo se sintió? Evalúe los resultados. ¿Fue más fuerte esta meditación cuando usted pensó en ayudar a la Tierra y a todos sus habitantes? Este tipo de meditación se puede practicar con frecuencia. Usted irá creando sus propias meditaciones de ayuda a los demás. Busque su meditación personal.

La aventura hasta ahora comienza. Suerte en su camino.